

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Katedra psychologie a patopsychologie

**Smysluplnost lidské existence ve stáří**

**Diplomová práce**

**Bc. Iva Holanová**

**Obor: Učitelství sociálních a zdravotních předmětů pro střední a vyšší  
odborné školy**

**Vedoucí diplomové práce: Doc. PhDr. Irena Plevová, PhD.**

**Olomouc 2015**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem předloženou diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jsem pouze uvedené prameny a literaturu.

V Olomouci dne 22.6.2015

.....

Bc. Iva Holanová

## **Poděkování**

Děkuji Doc. PhDr. Ireně Plevové, PhD. za odborné vedení diplomové práce a poskytování cenných rad v průběhu zpracování. Také děkuji všem seniorům z klubů seniorů z Olomouce, kteří byli ochotni a zúčastnili se výzkumu.

# OBSAH

ÚVOD .....	6
I. TEORETICKÁ ČÁST .....	8
1. STÁRNUTÍ .....	9
2. STÁŘÍ .....	11
2.1. Příprava na stáří.....	13
2.2. Charakteristické znaky stáří .....	14
3. STÁŘÍ A SMRT.....	20
4. POTŘEBY SENIORŮ .....	22
5. CÍL ŽIVOTA .....	25
5.1. Způsoby životního stylu.....	26
6. AKTIVITA VE STÁŘÍ.....	27
7. CTNOSTI STÁŘÍ.....	29
7.1. Vyrovnanost .....	29
7.2. Trpělivost.....	30
7.3. Pokora .....	30
7.4. Svoboda .....	31
7.5. Vděčnost .....	31
8. DESATERO, JAK SE BRÁNIT STÁRNUTÍ .....	32
9. BÝT ŠŤASTNÝ .....	34
9.1. Rady, jak být šťastný.....	35
10. ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST .....	37
10.1. Rozměry životní spokojenosti.....	38
10.2. Výzkumy životní spokojenosti .....	39

10.3. Duševní pohoda .....	40
11. SMYSLUPLNOST LIDSKÉ EXISTENCE .....	42
11.1. Druhy smyslu života .....	46
11.2. Faktory podporující smysl života .....	47
11.3. Výzkumy smysluplnosti lidské existence .....	49
II. PRAKTICKÁ ČÁST .....	51
12. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ A METODOLOGIE .....	52
12.1. Formulace cílů a hypotéz .....	52
12.2. Použité výzkumné metody .....	53
12.3. Charakteristika zkoumaného souboru .....	54
12.4. Výsledky výzkumu .....	61
12.5. Diskuze výsledků .....	76
ZÁVĚR.....	84
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	89
SEZNAM PŘÍLOH.....	90

## ÚVOD

Jako téma své diplomové práce jsem si zvolila smysluplnost lidské existence ve stáří. Dané téma mě velice zaujalo, jelikož se ve svém životě setkávám se seniory více než mnozí jiní mí vrstevníci, přicházím s nimi často do styku. Téma jsem si vybrala také proto, že mám k seniorům blízko nejen fyzicky, ale i psychicky. Od útlého dětství mě vychovávala babička, nyní se snažím o ni pečovat já. K seniorům mám velmi kladný vztah.

V dnešní době existují dvě skupiny lidí. Lidé, kteří se snaží seniorům pomáhat, rozumí jim, berou je jako rovnocenné partnery, mnohdy je i obdivují a vzhlíží k nim. Do druhé skupiny patří lidé, kteří na seniory neustále nadávají, mají na ně negativní poznámky, seniorům se vyhýbají a berou je jako přítěž. Bohužel, mnohem častěji se setkávám s lidmi, kteří se řadí do skupiny druhé, především s lidmi v mé věkové kategorii. Jelikož jsem dojíždějící studentka, neustále musím za vzděláním dojíždět hromadnou dopravou. Velmi často jsem svědkem, ať už v autobuse či v tramvaji, jak je seniory opovrhováno, jak je na ně nadáváno a poukazováno na jejich nedostatky. Existují samozřejmě i senioři, kteří nejsou se svým životem spokojeni, jsou mnohdy nevrli a negativní, neustále kolem sebe „kopou“ a nadávají, ale musíme se ptát: „Proč je tomu tak?“ „Proč se takto někteří senioři chovají?“ Možná kdybychom se k nim chovali jako k rovnocenným partnerům, možná by se chovali jinak. Zajisté to stojí především za zamyšlení.

Diplomovou prací jsem se snažila zjistit, jaká je úroveň naplnění smyslu u osob v seniorském věku a jak daní senioři v současnosti prožívají svůj život. Práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části se zaměříme na osvětlení pojmů stáří a stárnutí, poukážeme na potřeby seniorů, aktivitu ve stáří, cíl života, ctnosti stáří a budeme se zabývat životní spokojeností a smysluplností lidské existence.

V praktické části zvolíme metodu dotazníkového šetření k níž použijeme standardizovaný dotazník Logo-test vytvořený Elizabeth Lukasovou. Zaměříme se na potvrzení či vyvrácení zvolených hypotéz, které zní: věřící senioři mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři nevěřící, mladší senioři ve věku 60-75 let mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři starší ve věku 75 let a výše, ženy mají lepší úroveň naplnění smyslu než muži, senioři žijící ve městě mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři, kteří žijí na vesnici, senioři s dobrým zdravotním stavem mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s ne špatným a špatným zdravotním stavem a senioři s vyšším vzděláním (VŠ, VOŠ a SŠ s maturitou) mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s nižším vzděláním (SŠ a ZŠ).

Cílem práce je zmapování smysluplnosti života a celkové životní spokojenosti u vybraných seniorů. Práce zjišťuje, jak smysluplně senioři prožívají v současnosti svůj život.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**



# 1. STÁRNUTÍ

Množství lidí, kteří dosahují seniorského věku je na vzestupu. Požadavky starých lidí a jejich nároky na život jsou jednotlivě odlišné. Nejvýznamnější potřebou je udržet si aktivní život co nejdéle.

V dnešní společnosti je stárnutí a konečnost života často tabuizováno. Lidé se mnohdy záměrně vyhýbají rozhovorům o stárnutí, o starých lidech, o jejich potřebách a problémech, to je ale chyba, tato témata je nutné řešit a je nutné o nich mluvit (Hátlová, 2010).

Dnešní společnost by měla v první řadě umožňovat starým lidem, aby bylo naplněno vědomí smysluplnosti jejich života tím, že jim budou předkládány a bude poukazováno na jejich zbývající kompetence. Tím bude pak umožněné, že se u seniorů navýší hodnocení prožívaného a prožitého života. Aby seniorům mohl být umožněný aktivní smysluplný život, je potřebné vynalézt předpoklady, které by umožnily zapojení seniora do aktivního života ve společnosti. Je nutné vědět, že stárnutí a stáří zasahuje nás všechny a je potřebné se jím zabývat mnohem více (Hátlová, 2010).

*„Stárnutí a stáří je vždy současně problémem společenským i problémem individuální. Starého jedince posuzujeme jako neopakovatelnou individualitu, ale zároveň ve společenských souvislostech“ (Pacovský, 1990, s. 11).*

Stárnutí je významným dějem v životě člověka, proto je také často zkoumán v různých studiích a mnoho odborníků se snaží tento děj co nejlíže objasnit a popsat. Stárnutí zkoumá obor zvaný gerontologie. Někteří lidé si tento pojem zaměňují s pojmem geriatrie. Geriatrie se však nezabývá jen procesem stárnutí, ale věnuje se chorobám ve stáří a jejich léčbou (Dienstbier, 2009).

Proces stárnutí je celoživotní proces specifický pro každého jedince, je osobitý a závislý na mnoha faktorech (Šramo, 2012).

Stárnutí je proces, který je automatický a daný každému člověku. Při tomto procesu je s postupem času postiženo množství orgánů, je zasažena funkčnost těla i psychická oblast jedince.

Často slýcháváme o tzv. biologických hodinách, které každému z nás přednastavily věk, kterého bychom se měli dožít. Biologické hodiny ale mohou být částečně ovlivněny. Může je ovlivnit způsob života a omezení rizik, které jsou negativní pro člověka a jeho delší život (Dienstbier, 2009).

*„Stárnutí je proces asynchronní, postihující nerovnoměrně různé struktury a funkce organismu, opět zčásti v souvislosti s jejich zatěžováním a stimulováním – aktivita či poškozováním – chorobné procesy“ (Mühlpachr, Staníček, 2001, s.13).*

Stárnutí nastává ve chvíli, kdy člověk začne dávat přednost chvílím spojených s jeho vnitřním světem před společností a společenskými akcemi a zapojení v nich (Dienstbier, 2009).

## **2. STÁŘÍ**

Stáří je název pozdní fáze individuálního vývoje jedince, prostého životního procesu. Jedná se o důsledek a projev dědičně daných procesů, upravených dalšími činiteli. Mezi takové činitele patří hlavně nemoci, životní způsob a životní podmínky. Stáří je také propojeno s významnými sociálními změnami, mezi které patří například opuštění místa bydliště, odchod do domova seniorů, odchod do starobního důchodu a další změny v sociální roli. Všechny uvedené činitele a změny se mohou prolínat a vzájemně ovlivňovat (Mühlpachr, Staníček, 2001).

### **Biologické stáří**

Biologické stáří je předpokládané pojmenování pro určitou míru změn (ztenčení tkáně či buňky, pokles funkční zdatnosti a dovednosti, změny řídicích a přizpůsobujících se a upravujících mechanismů), většinou v těsnosti spojených se změnami zapříčiněnými těmi nemocemi, které se objevují s velkou četností výskytu především ve vysokém věku, např. ateroskleróza (Mühlpachr, Staníček, 2001).

### **Sociální stáří**

Sociální stáří je doba vymezená spojením množstvím sociálních změn nebo uskutečněním specifického hlediska – nejvíce jde o penzionování, tedy o dosažení věku, ve kterém se vytváří požadavek, aby senior odešel do starobního důchodu. Sociální stáří je dané proměnou role, stylu života i finančního zajištění. Stáří je v daném významu definováno jako sociální událost (Mühlpachr, Staníček, 2001).

### **Kalendářní, chronologické stáří**

V dnešní době je za seniora považována každá osoba věkové kategorie nad 60 let, tato hranice je propojená s hranicí, která je odvozená s odchodem do starobního důchodu, mluvíme o tzv. kalendářním stáří. Určení meze stáří spojené s odchodem do důchodu napomáhá vidět seniory jako jednotné uskupení závislých osob. Takový přístup se vzdává biologické, sociální,

psychologické a ekonomické odlišnosti. Hovoříme tedy o kalendářním stáří (Kubalčíková, 2006).

Kalendářní stáří je omezeno dosáhnutím daného, rozhodujícího ustanoveného věku, od kterého se dle zkušenosti většinou zřetelněji dávají najevo involuční změny. Výhodné u chronologického definování stáří je skutečnost, že je jednoznačné, jednoduché a je snadné ho srovnávat (Mühlpachr, Staníček, 2001).

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je za hranici stáří považován věk 60 let. WHO uvádí následující členění dospělosti, které odpovídá doporučením komise Světové zdravotnické organizace.

*15 – 19 postpubescence a mecitma*

*30 – 44 adultium*

*45 – 59 interevium, střední věk*

*60 – 74 senescence, počínající, časné stáří*

*75 – 89 kmetství, senium, vlastní stáří*

*90 a více patriarchium, dlouhověkost“ (Mühlpachr, Staníček, 2001, s.10).*

Poslední dobou se opětovaně prosazuje a uvádí následné rozdělení:

65 – 74 **Mladí senioři** (problémem je zde přizpůsobení se odchodu do důchodu, přebytečný volný čas, nové aktivity, uplatnění se, rozvoj vlastní osobnosti a schopností).

75 – 84 **Staří senioři** (problémem jsou zde změny funkční zručnosti a dovednosti, výskyt nemocí, neobvyklé probíhání nemocí).

85 a více **Velmi staří senioři** (zde je důležité sledovat soběstačnost a zabezpečení).

Je zřejmé, že ve všech členěních a rozděleních se stále nalézají jako zlomový bod, rozhodný časový úsek, věk okolo 75 let (Mühlpachr, Staníček, 2001).

## 2.1. Příprava na stáří

Příprava na stáří je proces, který se skládá z více složek. Mezi tyto složky patří:

- Dědičné faktory,
- životní styl
- vyhovující životospráva
- celoživotní zdravotní stav
- dědičné podmínky pro vznik nemocí
- působení okolního prostředí
- fyzické aktivity v průběhu celého života
- mentální symetrie - osobnostní volnost, díky které jedinec mnohem lépe zvládá mládí i stáří (Šramo, 2012).

Jakmile člověk prožívá vlastní stáří, završuje tím psychický, osobnostní i sociální rozvoj ve všech etapách svého života, přináší si z předešlého období vztahy, názory či návyky do stáří (Šramo, 2012).

Starý člověk má největší obavy ze skutečnosti, že ztratí nezávislost. Bojí se, že se stane bezmocným, poníženým, že ho okolí začne ignorovat. Obává se odloučení, ztráty samostatnosti a toho, že se stane nesoběstačným (Tošnerová, 2009).

Zde uvádíme úryvek od paní E.M., která v něm líčí své obavy ze stáří. Shrnuje svůj život a svoje strachy z toho, co bude (Tošnerová, 2009).

*„Bojím se nemoci a nemohoucnosti ve stáří a závislosti na své rodině, nebo jiných lidech. Kdykoli se necítím dobře, dostávám strach, že je to příznak nějaké závažné choroby. A když mne potká nějaký zdravotní problém, kdy se musím důsledně šetřit, ležet nebo chodit o berlích a přitom jsem závislá na pomoci svých dětí či jiných osob, má to špatný vliv na moji psychiku. Jakmile se problém vyřeší a mám pocit, že mne tělo nezradí, nálada se mi zlepší.*

*Je mi 71 let, celý život jsem žila sportem, aktivně sportovala a stále si udržuji v rámci možností dobrou fyzickou kondici cvičením, sportem a prací*

*na zahradě. Ale ta kondice mi věkem ubývá a bojím se doby, kdy už nezvládnou to, co dokážu teď. Kdo to bude dělat místo mne? Hlavně se obávám závislosti na pomoci svých blízkých, které bych nechtěla zatěžovat. Mám se svými dětmi dobré vztahy, ale ony mají jiné zájmy a povinnosti a nerada bych jim byla na obtíž. Proto skoro úzkostlivě sleduji svůj zdravotní stav, snažím se udržet si dobrou fyzickou kondici.“*

## **2.2. Charakteristické znaky stáří**

V průběhu stárnutí a stáří se u seniorů dějí některé změny, se kterými se musí senior mnohdy těžko a dlouho vyrovnávat. Je však důležité vědět, že tyto obměny k životu patří. Radíme sem například:

- nutnost odchodu do starobního důchodu
- opuštění dětí, příchod vnoučat
- fyzické a psychické změny
- úmrtí manžela, partnera, rodinných příslušníků, vrstevníků
- změna bydliště, popřípadě nástup do domova pro seniory (Pichaud, 1998).

Další změny bych mohla zařadit do několika kategorií: biologické faktory, funkčnost paměti, individuální změny. Aby to však nevypadalo, že stárnutí přináší pouze samá negativa či problémy, uvedu i pozitiva stárnutí.

### **Biologické faktory**

- Vrásčitá kůže, šedivé vlasy a chlupy a jejich úbytek, slabý zrak, zúžení zrakové sféry – vnímání věcí pouze v určitém úhlu, ostatní věci starý člověk nebere na vědomí (příklad: přiblížení se ke starému člověku ze strany, ten nás nemusí vůbec zaregistrovat), ochabnuté svalstvo, úbytek svalové hmoty, vysoká únava, špatné dýchání, postupné odvápnění kostí, oslabení imunity, ochabnutí hormonální činnosti a vyměšování, nedostatečná vnímavost vysokých tónů, senzitivita na šumění a rušivé

zvuky, snížená vitalita a energičnost, zpomalená chůze, zmenšené množství gest, zpomalená řeč (Šramo, 2012).

### **Funkčnost paměti (psychologické hledisko)**

- Snížená vstřípivost – člověk si hůře zapamatovává informace, většinou jde o jména či různé události.
- Lepší vybavování informací z mládí – člověk si lehce vybavuje údaje mládí. Vybavování probíhá způsobem, jakoby starý člověk sledoval film. Tato činnost je pro staré lidi snadná, proto mají rádi vzpomínání, mají pocit, že jsou na světě ještě důležití a to je drží při životě (Šramo, 2012).

### **Individuální změny**

- Větší účast a přehled v oblasti všeobecné informovanosti, vysoký cit pro detaily, snižuje se pružnost, snižuje se soběstačnost, vytrácí se fantazie (Šramo, 2012).

### **Pozitiva stárnutí**

V průběhu stárnutí nejsou přítomna pouze negativa, ale samozřejmě také pozitiva, která daná negativa vyvažují a zpravidla jsou dána získanými životními zkušenostmi stárnoucího jedince.

Stárnoucí člověk je vysoce přesný, má cit pro detaily, je trpělivý, snášenlivý, je neústupný, má nadhled, je systematický, důsledný a důkladný (Šramo, 2012).

Jak už jsme se výše zmínili, jakmile člověk stárne, dochází u něho k mnoha změnám, které postihují celý organismus. Níže se pokusíme dané změny shrnout do několika okruhů: složení organismu, řízení organismu, pohybový aparát, nervový systém, metabolismus, endokrinní systém, oběhový systém, respirační systém, vylučovací systém, trávicí systém, imunitní systém a ostatní změny. Není ale dané, že zmíněné změny se musí vyskytnout u každého stárnoucího jedince.

## **Řízení organismu**

- zeslabení a zpoždění regulačních mechanismů,
- pokles rezerv,
- snížení schopnosti přizpůsobit se zátěži (Mühlpachr, Staníček, 2001).

## **Pohybový aparát**

- zhoršení silových schopností, řídnutí kostí - osteoporóza,
- chátrání chrupavek
- narušení reakcí organismu na vnitřní podněty, zhoršení pohybové koordinace – př. porucha chůze (Mühlpachr, Staníček, 2001).

## **Nervový systém**

- opoždění nervových vzruchů a protažení reakce na podnět,
- zhoršená kvalita spánku,
- atrofie mozkové tkáně, lehké zhoršení schopnosti zapamatovat si a vybavit si (Mühlpachr, Staníček, 2001).

## **Metabolismus**

- inzulínová rezistence (může být ovlivněno pohybem),
- pokles využitelnosti kyslíku pro pohybovou aktivitu (zhoršená transportní kapacita), zpomalení klidového metabolismu (Mühlpachr, Staníček, 2001).

## **Endokrinní systém**

- zvýšená odolnost tkání proti hormonům,
- snížená tvorba růstového hormonu,
- snížená thyroxinová clearance, nedostatečná koncentrace nezbytných hormonálních látek (Mühlpachr, Staníček, 2001).

## **Oběhový systém**

- zmírněný průtok krve orgány,
- kornatění tepen,
- snížená pružnost levé komory srdeční, diastolický typ selhání srdce bez poruchy funkce systoly,
- nedostatečná reakce tepové frekvence na pohybovou zátěž,



- smrt buněk převodního systému srdečního, poruchy tvorby vzruchů a oploštění proměnlivosti frekvence tepu,
- degenerace srdečních chlopní (Mühlpachr, Staníček, 2001).

### **Respirační systém**

- vzestup dechové práce,
- nárůst mrtvého prostoru a snížení vitální kapacity,
- zhoršení citlivost dechových center na změny plynů krve a snížení činnosti řasinek epitelu dýchacích cest (Mühlpachr, Staníček, 2001).

### **Vylučovací systém**

- snížení četnosti močových klubiček, pokles filtrace plasmy a zhoršení schopnosti ledvin čistit organismus,
- narušení funkcí močového měchýře (Mühlpachr, Staníček, 2001).

### **Trávicí systém**

- opotřebovávání chrupu a následný úbytek,
- porucha hybnosti trávicí trubice,
- snížená kyselost žaludku (Mühlpachr, Staníček, 2001).

### **Imunitní systém**

- snížení imunity,
- zhoršené vyrovnávání se s běžnými nemocemi, např. chřipka
- snížení množství aktivních látek zapojujících se do procesu imunizace (Mühlpachr, Staníček, 2001).

### **Ostatní změny**

- úbytek pružnosti kůže a potních žláz, zhoršená termoregulace
- snížení vitality tkání a zpomalení schopnosti hojení,
- horší smyslové čítí – presbyopie, zhoršená přizpůsobivost na přítmí i svit, presbyakusis, zhoršená sluchová ostrost na vysoké tony, oslabená chuť a čich, zhoršená propriocepce, snížená tepelná rozpoznávací schopnost (Mühlpachr, Staníček, 2001).

Poslední dobou je kladen důraz na skutečnost, že množství zdravotních problémů se u osob seniorského věku objevují periodicky, mnohdy bez spojení na danou chorobu. Častokrát se na tyto problémy nedbá jsou jednoduše přikládány stárnutí. Byla tedy vytvořena koncepce geriatrických syndromů, která značí skutečnost, že podstatné symptomy či syndromy mají často mnohonásobné a složité důvody, vleklý proces a přispívají k redukování či snižování seniorovy svobody. Je důležité zmínit, že i léčení je velmi těžké a nejisté (Ondrušová, 2011).

Specifické geriatrické syndromy se objevují v okruhu somatickém, psychickém a sociálním. Mezi somatické syndromy patří omezená pohyblivost kloubů, pokles vytrvalostní zdatnosti a silové výkonnosti svalů, nestálost a nevyrovnanost spojená s možnostmi pádů a úrazů, neschopnost pohybu (imobilizační syndrom), únik moči, poruchy příjmu potravy či poruchy udržování teploty.

Jak jsme se již zmínili, geriatrické syndromy mohou mít rozličný původ. Například závrať může způsobit pád, ale ten může být také způsobený svalovou slabostí a poruchou koordinace nebo dokonce i překážkami v cestě, mohou v tom být tedy různé příčiny. Důsledky či dopady jsou ale podobné. Nebezpečím pádu je zlomenina, která může vést až k poruše hybnosti. Poté je osoba ohrožena tím, že u ní mohou vzniknout dekubity, flebotromboza, osteoporóza, pneumonie či deprese a další ohrožení psychických funkcí (Ondrušová, 2011).

Mezi psychické syndromy řadíme demenci, depresi, zmatenost, poruchy chování a poruchy přizpůsobení se. K sociálním syndromům zahrnujeme ztrátu soběstačnosti, závislost na druhých, sociální izolaci, týrání či zneužívání seniorů a narušení rodinných vztahů (Ondrušová, 2011).

Je však mylné si myslet, že stárnutí zahrnuje jenom samá negativa, tedy pouze změny k horšímu, to není pravda, nikdo by se neměl stáří bát. Stárnutí má samozřejmě i své pozitivní stránky, a není jich málo, tyto stránky by se měl každý člověk snažit uvědomit, měl by se je snažit hledat a měl by se zaměřovat především na daná pozitiva, negativa by měl nechat za sebou.

Na pozitivní stránky stáří poukazují i dva níže zmíněné citáty. První citát je od čínského filozofa Lin Ju-tchanga a druhý citát pochází od Martina Tubera (Křivohlavý, 1994).

*„Na světě neexistuje nic krásnějšího než zdravý, moudrý a starý člověk.“*

*„Stárnutí je nádherná věc, pokud člověk nezapomene, co znamená začínat“*  
(Křivohlavý, 1994 s. 126).

### 3. STÁŘÍ A SMRT

Nad stářím, ke kterému neodmyslitelně patří i umírání a smrt bychom zajisté měli přemýšlet a uvažovat. Kdy je ale správná chvíle s tímto přemýšlením začít? Ve dvaceti je možná ještě brzo. Ve třiceti snad ještě také. Ale v téhle chvíli si musíme uvědomit, že začínají stárnout naši rodiče, měli bychom si proto dát již pozor. Ve čtyřiceti bychom měli už vážně popřemýšlet nad svými možnostmi, nad svou tvořivostí, která je v poslední kapitole našeho života velice potřebná. Okolo padesáti let je už opravdu nutné začít uvažovat, potom by už mohlo být totiž pozdě (Tošnerová, 2009).

*„Carl Gustav Jung kdysi napsal, že pokud mladý člověk do čtyřicátého roku věku myslí často na svoji smrt, může to někdy být i patologické, ale pokud člověk po čtyřicítce na svoji smrt nemyslí, je to patologické docela jistě“* (Tošnerová, 2009, s. 7).

*„V. E. Frankl napsal, že smrt děsí člověka tam, kde ho trápí svědomí - povědomí o tom, že nevyužil možnosti žít smysluplně, že nenaplnil svůj život smysluplnou činností“* (Křivohlavý, 1994, s. 124).

Mnohý starý člověk, ale i mladý, se může ptát, zda má život vůbec smysl i přesto, že člověk jednou zemře. Dle Ondrušové (2011) smysl má, ale pouze když byl smysluplný a směřoval k něčemu dostatečnému, příjemnému. I přes mnoho trápení, pocitů viny, různé neshody či nářky, i přesto všechno má život smysl, i přesto, že člověk jednou zemře.

Co by se ale stalo, kdyby člověk nikdy neumřel? Mohl by všechno odsouvat na později, nemusel by nic dělat či splnit, neměl by žádnou motivaci, odkládal by zodpovědnost. Je důležité si zapamatovat, že smrt je ve skutečnosti motiv k životu (Ondrušová, 2011).

Život každého člověka má smysl navzdory tomu, že je prchavý. Jakýkoli moment lidského života je výjimečný a neopakovatelný, je ale nutné podotknout, že je i nenávratný, jednou odejde a už se nenavrátil. Jak by se

člověku vedlo, kdy neexistovala smrt? Na všechno by měl dostatek času. Byl by člověk tedy už spokojený? Ne, opět by nebyl.

Povědomí o omezenosti života a jeho konečnosti vede člověka ke snaze nalézt vhodnou náplň života. Smrt nedělá život nesmyslným, ale naopak, vede člověka k hledání smysluplnosti života. Jestliže se snažíme porozumět činnostem či skutkům, co člověk dělá, musíme brát v potaz povědomí o tom, že je život konečný a jedinečný (Křivohlavý, 1994).

Dle Frankla (1996) musí lidé v určeném čase něco uskutečnit a něco skončit, tzn. že musí jednat s vědomím, že jednou přijde konec.

Podle Haškovcové (2010) každý jednotlivý člověk ví, že jednou přijde chvíle smrti, je si vědom toho, že musí někdy zemřít, a je fakt, že staří lidé si tuto skutečnost uvědomují mnohem více a mnohem častěji než lidé mladí. Senioři vědí, že umírá a smrt patří k životu, ale je přirozené, že tento fakt ve svém vědomí popírají, to také patří k životu.

Staří lidé se často zamýšlejí nad svým životem, nad jeho konečností. Přemýšlí nad tím, jak svůj dosavadní život vyplnili či nevyplnili, jak ho mohou ještě vyplnit, rozjímají nad tím, co udělali špatně nebo co by mohli ještě změnit, uvažují, kolik jim ještě zbývá času. Někdo propadá depresím, lítosti, stagnuje, jiný se snaží si život ještě užít a naplnit ho.

*„Otázka smyslu lidského života je spjata s faktem konečnosti každé lidské existence a nemůže být řešena mimo ni“ (Haškovcová, 2010, s. 353).*

Kübler-Rossová (1995) tvrdí, že když se lidé vyrovnají s konečností svého života a přijmou to jako nevratnou skutečnost, zjistí, že jejich život bude mít mnohem větší smysl a stane se více cenným.

## 4. POTŘEBY SENIORŮ

Abychom mohli zlepšit kvalitu života seniorské populace a mohli nalézt smysl každého z nich, je důležité znát jejich potřeby. Potřeba je definována jako „stav osobnosti odrážející rozpor mezi tím, co je dáno, a tím, co je nutné (nebo se jeví jako nutné) pro přežití a rozvoj, stav podceňující osobnost k činností, zaměřeným na odstranění tohoto rozporu“ (Smékal, 2004, s. 239).

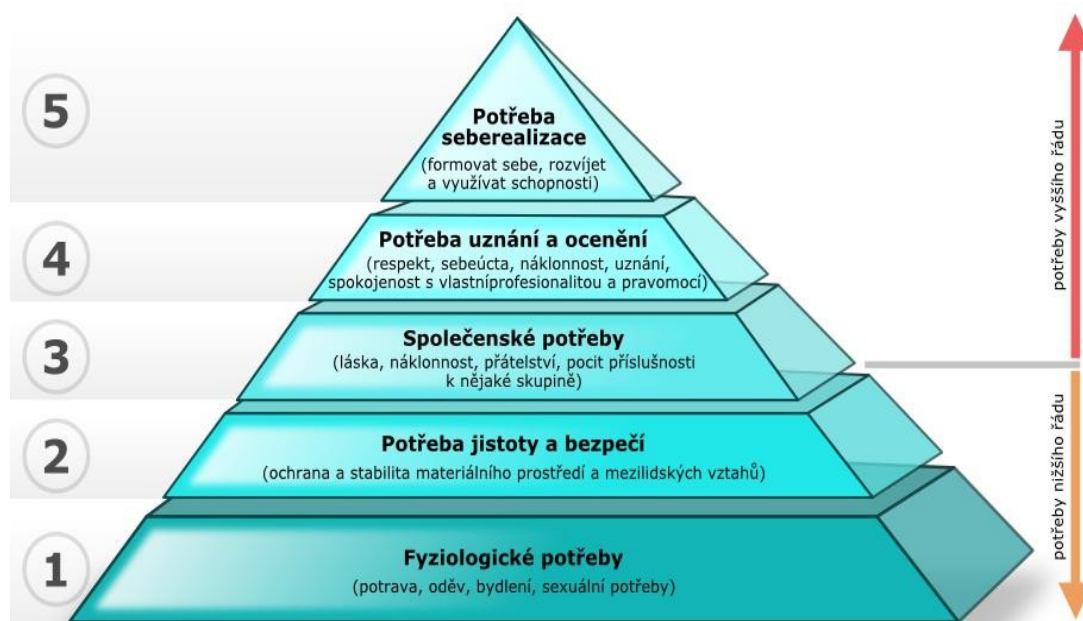
Staří lidé mají podobné potřeby jako osoby mladší generace. Haškovcová (2010) uvádí, že nejdůležitějšími potřebami seniorů jsou dobrý zdravotní stav, hmotné a peněžní zabezpečení a prostor, kde se člověk cítí dobře, kde se cítí milován, kde může mít někoho rád a kde má také svůj klid. Mezi další potřeby patří být a zůstat platný, užitečný a být uznávaný. Tyto dané potřeby jsou shodné požadavky osob nižší věkové kategorie, ale u mladých lidí jsou uskutečňovány v procesu práce. Senior a mladý člověk se tedy neliší ve svých potřebách, ale liší se v tom, jak dané potřeby naplňuje a uspokojuje.

Dle Pichauda (1998) ve stáří nejsou podstatné pouze potřeby fyziologické, ale i potřeby psychologické. Z psychologických potřeb je důležité zmínit pocit bezpečí, pěstování vztahů, svoboda a smysl života.

Lidskými potřebami se zabýval psycholog Abraham Harold Maslow, který vypracoval teorii lidských potřeb. Tyto potřeby znázorňuje v tzv. pyramidě, která je nazývána Maslowovu pyramidou potřeb. V pyramidě jsou seřazeny potřeby stupňovitě od nejvíce naléhavých (biologické potřeby), přes potřeby psychosociální až po ty údajně nejméně naléhavé potřeby (seberealizace). Mezi takové potřeby patří tzv. růstové potřeby, potřeby bytí, které zahrnují kognitivní potřeby, estetické potřeby, seberealizace a sebetranscendence. Mezi potřeby růstu zahrnul Maslow ve svých posledních knižních publikacích i smysluplnost života (Ondrušová, 2011).

A. H. Maslow tvrdí, že „hledání smyslu a smysluplnosti života je primárním motivem lidského chování (existence). Tato potřeba – stejně jako jiné potřeby – může být uspokojena (satirována) nebo neuspokojena (frustrována)“ (Křivohlavý, 1994, s. 58).

Obrázek č. 1 Pyramida potřeb A. H. Maslowa



Zdroj: V. Hálek, 2013 (<http://www.halek.info>)

**Biologické a fyziologické potřeby** – do této kategorie se řadí základní potřeby našeho organismu (dýchání, pitný režim, přijímání potravy, rozmnožování, regulace tělesné teploty, fyzická aktivita, spánek, vylučování).

**Potřeby jistoty a bezpečí** – tzn. že člověk potřebuje mít ve svém životě pořádek, potřebuje si být jistý věcmi okolo sebe (zaměstnáním, rodinou, přáteli, zdravím), potřebuje být zajištěn a potřebuje mít věci pod kontrolou.

**Sociální potřeby** – mezi tyto potřeby řadíme přátelství, partnerství, oporu a komunikaci v rodině. Člověk potřebuje cítit, že je přijímán druhými lidmi takový jaký je, potřebuje mít rád a být milován.

**Potřeba úcty a uznání** – tzn. že člověk chce být oceněný za své skutky a činy, chce cítit uznání, i přesto, že má pocit, že život má již za sebou, chce se cítit užitečný.

**Růstové potřeby** – tyto potřeby souvisí s růstem osobnosti, jsou spojeny s dlouhodobou motivací, souvisí s hledáním a samotné hledání něčeho dává člověku pocit smyslu.

- Kognitivní potřeby: potřeba vzdělávat se, poznávat, cestovat, potřeba porozumění světu okolo sebe, potřeba šířit své vědomosti a dovednosti.
- Estetické potřeby: potřeba krásného, pohodlného a příjemného okolí, potřeba umění.
- Seberealizace: Potřeba vyjádřit své schopnosti a dovednosti, naplnit ambice a hodnoty, stát se tím, kým chceme být. Potřeba tvořivosti.
- Sebetranscendence: Potřeba originality, něčeho, co představuje samotného jedince. Duchovní potřeby, potřeby vlastní filozofie (Ondrušová, 2011, Křivohlavý, 1994).



## 5. CÍL ŽIVOTA

Ve stáří je důležité si najít nějaký cíl, ke kterému by měl starý člověk směřovat. Měl by popřemýšlet nad způsobem svého života, měl by pouvažovat nad tím, čím svůj život naplní, aby měl smysl. Stáří neznamená konec, ale naopak, pro mnoho lidí to bývá teprve začátek, začátek něčeho nového, zajímavějšího, lepšího (Šramo, 2012).

Když se starý člověk nesnaží pochopit a porozumět smyslu stáří, pohlíží pak na život mladého člověka se zlobou a vztekem. *„Závidí mladým lidem jejich mládí, jejich budoucnost, plány a naděje a pokouší se jim ztrpčovat život tím, že zavrhuje všechno nové, nebo tím, že glorifikuje všechno staré“* (Grün, 2009, s. 11).

Dle Křivohlavého (1994) je se smysluplností či smyslem života spojený nějaký cíl či účel, proč se dané situace dějí. Jakmile člověk směřuje k danému cíli či jedná za určitým účelem, je to smysluplné.

Stáří a proces stárnutí není pouze fenomén, který se týká každého z nás, ale také cesta, která má svůj smysl a význam. Jenom když starý člověk tento smysl nalezne, bude schopen své stáří vhodně a smysluplně pojmut (Grün, 2009).

1. Smyslem života není dosáhnoutí a dožití se co nejvyššího věku samo o sobě.
2. Cílem je do poslední chvíle života držet se v kondici, být schopný sám zvládat všechny nároky života.
3. Nebýt závislý na druhých, pokud to nebude nezbytně nutné.
4. Dobré je mít dostatek sil na pomoc jiným, kteří jsou slabší, nemocnější i starší.
5. Mít kvalitní a důstojný život, mít radost z prožitků, i z malých věcí.
6. Získané zkušenosti předávat druhým a tím pomáhat.
7. Být účastný profesního, společenského, rodinného a zájmového života.
8. Být vzorem (Šramo, 2012).

## 5.1. Způsoby životního stylu

1. Způsob pasivní – Senior se ve svém životě nijak neangažuje, je nečinný, pasivní ke svému okolí. Tento způsob života je typický především pro osoby, které chtějí klidný život, nechtějí se nijak stresovat.
2. Způsob aktivní – Senior je ve svém životě aktivní. Snaží se být společensky potřebný a užitečný. Zapojuje se do profesních, společenských, zájmových, politických či klubových aktivit a činností, zúčastňuje se různých událostí. Žije svůj život každým dnem (Šramo, 2012).

Každý člověk by se měl ve stáří snažit hledat smysl svého života, měl by se snažit objevit smysluplnost stáří, měl by se snažit najít si smysluplnou činnost či věc, která by naplňovala jeho stáří. Člověk by se poté necítil zbytečný, nepovažoval by svoji životní cestu za téměř ukončenou, měl by jednoduše důvod ještě „zůstat“ (Křivohlavý, 1994).

Je důležité, aby starý člověk přijal hranice vlastních možností, které jsou menší než tomu bylo dříve, měl by se umět smířit i s možnou samotou. Velmi těžké může být samozřejmě i to, že se člověk musí umět rozloučit s věcmi a skutečnostmi, které byly, s tím, čeho si člověk cenil, z čeho měl radost a k čemu byl mnohokrát velmi upnutý. Důležité je i smíření se s „odevzdáním“ dobrého či výborného zdravotního stavu, přátelských a soukromých vztahů či síly (Křivohlavý, 1994).

## 6. AKTIVITA VE STÁŘÍ

Ve stáří je velmi důležité trávení volného času, je nezbytné, aby senior dokázal smysluplně využít svůj volný čas a dokázal ho plnohodnotně naplnit. Aktivita ve stáří je důležitá pro to, aby člověk znovu nabyl energii či relaxoval, aby si každý den opravdu užil a nejen dny pouze přežíval (Bočková, 2011).

Nejdříve se pokusíme vymezit termín volný čas. Volný čas je doba, ve které nejsme v práci a nemáme žádné další povinnosti. Jedná se o dobu, ve které se můžeme zabývat svými zájmy, záliby, koníčky, ve které můžeme provádět aktivity, jež jsou pro nás důležité a naplňující. Každá člověk si může vyplnit volný čas svým vlastním způsobem. Někdo ho chce raději strávit s rodinou, jiný sám se sebou a svými koníčky (Bočková, 2011).

Senior, který je ve stáří aktivní a plnohodnotně vyplňuje svůj volný čas, vyhýbá se sociálnímu vyloučení, samotě, potřebám pomoci od státu či potřebám speciální zdravotní péče. Při trávení volného času není ani tak prioritní, aby senior vykonával činnost jako takovou, ale aby byl aktivní v kontaktu s okolím (Bočková, 2011).

Aktivní trávení volného času seniorům přináší i spoustu pozitiv, mezi které patří rozvíjení zdatnosti či zručnosti, vylepšení tělesné aktivity, zesílení tvořivosti a projevu, cítit se užitečný a zodpovědný, možnost péče o jiné a z toho plynoucí spokojenost, umožnění vyjádření vlastního názoru, umožnění spolupracovat s druhými, příčina k odchodu z domova či k cestám a výletům, příležitost vést skupinu lidí, schůzky a setkání v klubech se seniory (Bočková, 2011).

Mnoho seniorů často vyplňuje svůj volný čas fyzickou aktivitou, čímž si zlepšují zdraví a kondici. Při jakékoli tělesné aktivitě je však důležité brát zřetel na bezpečnost.

Mezi fyzickou aktivitu se například zařazuje turistika, která je mezi starými lidmi velmi oblíbená a je prováděna především v párech či skupinách. Výhodou je zde pobyt na čerstvém vzduchu. Mezi další aktivitu můžeme

zařadit jízdu na kole, která je prospěšná kloubům, avšak množství starých lidí si z důvodu špatných kloubů jízdu na kole již bohužel nemohou dovolit. Velmi vhodné je i plavání, při kterém dochází k příjemnému protažení těla.

Další fyzickou aktivitou je tanec, při němž se senior nejen pohybuje a protahuje, ale i zažívá kontakt s okolím, což je při trávení volného času taktéž velmi důležité. Vyhovující aktivitou je i běžkování, při kterém se cvičí tělo a šetří klouby. Jako poslední žádoucí a účelné aktivity lze taktéž zařadit jógu či tai-chi. Toto cvičení a bojové umění šetrně posilují svalstvo, uvolňují od stresu a posilují psychiku (Bočková, 2011).

### **Užitečné informace pro aktivní volný čas**

- Snažit se o udržení kontaktů ze zaměstnání či různých brigád,
- pokusit se o naplánování si volného času, o jeho strukturu,
- vyhledat aktivity vhodné pro seniory (například kroužky, kluby),
- založit vlastní spolek, klub či kroužek se zaměřením vám blízkým,
- mít celospolečenský přehled, orientovat se v televizi a internetu,
- umět vyjádřit svůj vlastní názor,
- navštěvovat divadla, kina, muzea či knihovny, chodit na večere, víno, setkávat se s přáteli,
- nebát se cestovat či jezdit na výlety,
- přihlásit se na Univerzitu třetího věku nebo do Akademie seniorů – zjistit si informace ohledně studia v seniorském věku,
- naučit se pracovat s počítačem (internetem),
- zapojit se do aktivit určené pro dobrovolníky (Bočková, 2011).

## 7. CTNOSTI STÁŘÍ

Stáří zahrnuje i určité ctnosti, kterých je nutné si u starého člověka taktéž určitě všímat. Mezi takové ctnosti patří vyrovnanost, trpělivost, pokora, svoboda a vděčnost (Křivohlavý, 2013).

Vyrovnanost – člověk proniká do statusu, kdy již nevyžaduje žádnou změnu, je smířený se svým stavem.

Trpělivost – člověk umí snášet různé nástrahy života, dokáže vydržet a odolat nátlakům.

Pokora – člověk dokáže pojmout sebe sama jako určitý komplex, který má své klady i zápory a to umí přijmout.

Svoboda – člověk se nemusí nikomu podřizovat, může si sám zvolit, co bude chtít, kdy to bude chtít a jak to bude chtít.

Vděčnost – člověk umí být vděčný za to, co v průběhu života dostal, na co či na koho se mohl spolehnout a ví za co může či dokonce musí děkovat.

### 7.1. Vyrovnanost

Vyrovnanost neboli pohoda či pokoj se prolíná s odevzdáním. Jedná se o to, že se senior umí vzdát sám se a svého života. Jde také o to, že umí zanechat věci či záležitosti takové, jaké jsou, umí je hodit za hlavu a nechat řešení na později. Vyrovnanost znamená i to, že senior nepotřebuje nijak měnit danou skutečnost, zanechává věci a ostatní lidé také, jaké a jací jsou. Nemá žádnou potřebu lidé okolo sebe nějak měnit, je tolerantní a chápavý (Grün, 2009).

Senioři, kteří se klidně dívají na svůj život, ne nijak s odstupem, ale s úplnou důvěrou se poddávají svému věku, umožňují i jiným, aby byli takoví, jací jsou. Z takových starých lidí vyzařuje něco, co jiné lidi přitahuje. Přitahuje je to proto, že mohou trávit čas v blízkosti takovýchto starých osob a vědí, že nebudou odsuzováni či kritizováni pro své nedostatky a chyby (Grün, 2009).

## **7.2. Trpělivost**

Trpělivost je velmi podobná vyrovnanosti. Člověk, který je vyrovnaný je pokaždé také trpělivý. Trpělivost pochází z řeckého slova hypomone, což znamená zůstat dole, něco držet, něco snášet či něčemu odolávat (Grün, 2009).

Když je senior trpělivý, to znamená, že snáší jiného člověka i s jeho nedostatky, toleruje jeho chyby. To může být však velmi těžké, může to přinášet i utrpení. Senior může pro někoho trpět, ale je si vědom toho, že je to důležité a přese všechno zůstává na straně člověka, který to potřebuje. Přijímá ho takový, jaký je. Někteří staří lidé nebývají moc trpěliví, i když se o to kolikrát i snaží. Nevydrží stát v obchodě ve frontě nebo čekat než přijdou na řadu u lékaře, chtějí všechno hned, chybí jim ochota čekat. Trpělivost je ale v životě seniora důležitá. A aby starý člověk dokázal žít v pokoji a souladu s jiným starým člověkem, a nejen starým, potřebuje trpělivost. Být trpělivý ale neznamená mít trpělivost pouze s druhými lidmi, s lidmi okolo sebe, ale znamená to mít trpělivost i sám se sebou (Grün, 2009).

Významný aspekt trpělivosti je zanechat věci a záležitosti být tak, jak jsou, zanechat vše tak, jak to leží. S trpělivostí by měl být spojený i humor. Staří lidé, kteří přijímají všechny útrapy, starosti či slabosti s humorem, umí se zasmát, usnadňují život jak sobě tak svému okolí. Trpělivost potřebuje zároveň také humor. Senioři, kteří přijímají své slabosti s humorem a dokážou se jim zasmát, ulehčují i svému okolí (Grün, 2009).

## **7.3. Pokora**

Pokoru lze vyjádřit jako nebojácnost a odvalu sesbírat vše, co je ve mně přítomné. Znamená to, že nevypouštím nic ze svého života, ze svého životního příběhu. Nevynechám nic, co patří ke mně a k mému životu a co ze mě udělalo osobu, jakou jsem (Grün, 2009).

Senioři, kteří jsou pokorní, táhnou k sobě další lidé, kteří jsou s nimi rádi a rádi s nimi mluví. Senioři, kteří nejsou pokorní, kteří ostatní jen pomlouvají a soudí, takový jsou lidem nepříjemní a jsou ostatními jen těžko přijímáni. Starý člověk, který je pokorný, druhé neodsuzuje, bere každého, jaký je (Grün, 2009).

## **7.4. Svoboda**

Svoboda je ctnost, po které touží každý starý člověk, je však důležité, aby se jí uměl naučit. Senior, který je svobodný se nemusí nikomu zpovídat, může si dělat věci, které chce, může se věnovat tomu, co chce a nemusí se nikoho ptát na názor. Svobodný senior nemusí dbát očekávání jiných osob, nemusí nikomu nic dokazovat (Grün, 2009).

Staří lidé, kteří jsou svobodní myslí mnohdy mnohem svobodněji než mladší generace a to je na nich to krásné a fascinující. Nemusí si nic dokazovat, jednoduše žijí svůj život a užívají si ho (Grün, 2009).

## **7.5. Vděčnost**

Ve stáří není důležitá pouze vyrovnanost, trpělivost, pokora a svoboda, ale tato čtveřice ctností musí být doplněna i vděčností. Starý člověk musí jednoznačně umět být vděčný. Ten, který je neustále s něčím nebo s někým nespokojený a stále tvrdí, že jsou k němu druzí nespravedliví nebo že je život nespravedlivý, nikdy si nemůže užít to, kam se v životě dostal a nemůže žít radostně a spokojeně svůj život i životy druhých (Grün, 2009).

Senioři, kteří jsou vděční, jsou si vědomi toho, co každý den dostávají jako dar. Váží si každého nového dne, váží si své rodiny, váží si každých maličkostí, nezapomínají. Nevděčný jedinec je nepříjemný svému okolí, nikdo s ním nechce nic mít, nikdo se v jeho blízkosti necítí dobře. Nevděčný člověk nedokáže za nic poděkovat, ničeho si nedokáže vážit (Grün, 2009).

## 8. DESATERO, JAK SE BRÁNIT STÁRNUTÍ

Nyní se pokusíme shrnout rady odborníků zabývajících se stářím a zformulovat pár rad, jak zdárně zpomalit stárnutí a jak si prodloužit aktivní život ve stáří.

1. Nejpozději, jakmile dosáhneme dospělého věku, se obeznámit s rodokmenem s rodokmenem příčin smrti našich předků. Důkladně se poučit o tom, zda se v rodině vyskytovala kardiovaskulární onemocnění, cukrovka či rakovina prarodičů, rodičů a sourozenců. Důležitá je konzultace s lékařem o míře rizika pro naše zdraví.

2. I když cítíme, že je nám dobře a myslíme si, že naše zdraví je kvalitní, je nutné nejpozději ve 40 letech se podrobit komplexní preventivní prohlídce u praktického lékaře a obeznámit se s jejími výsledky. Preventivní prohlídky je důležité žádat pravidelně ve dvouletých časových úsecích. Po dosažení věkové hranice se připojit ke skrínigovým programům, které slouží k vyhledávání časných forem nemocí nebo odchylek od normy v dané populaci, a které jsou prováděné formou testů.

3. Velmi důležité je nekouřit a jsme-li kuřáci, nejlépe ihned přestat kouřit. Nikdy nekouřit doma. Nestát se závislými na žádné návykové látce včetně alkoholu.

4. Vypočítat si BMI (index tělesné hmotnosti) a jestliže přesahuje hodnotu nad 25, je nutno nastudovat kalorickou hodnotu naší potravy a snížit ji za účelem zhubnutí. Každý den se otužovat sprchováním a věnovat se cvičení. Během týdne zahrnout do svého režimu i hodinu intenzivní chůze nebo jízdy na kole, jestli je to možné, tak každý den.

5. Jíst pravidelně, do jídelníčku zahrnovat i snídane, vědět o kalorické hodnotě konzumovaného jídla. Vytvářet si předpoklady pro klidnou spotřebu stravy. Jíst smíšenou stravu, která by měla obsahovat 500 g ovoce a zeleniny ve více porcích, důležité je pít až 3 litry tekutin denně.



6. Dbát na pravidelnou každodenní fyzickou a psychickou hygienu. Naučit se odpočívat a dát si oddech. Naučit se sebeovládat a nepřipouštět si dlouhodobé stresy a problémy. Dodržovat pravidelný klidný spánek, který by neměl být ničím přerušován.

7. Být doživotní optimista, naučit se usmívat, radovat, zařadit do svého života humor. Umět vyřešit krizové situace, které jsou dlouhodobějšího rázu, umět je řešit bez emocí. Usilovat o klidné a příjemné rodinné a pracovní prostředí. Být účasten na společenském životě.

8. Uvědomovat si, že jakmile člověk dosáhne věku 50 let, má právo na zmírnění tempa. Na to může vliv životospráva a pravidelný pohyb. Podstatné je udržování si sexuální aktivity a také nezanedbávání duševní činnosti.

9. Jakmile pocítíme, že s námi není něco v pořádku, máme pochyby o svém tělesném nebo duševním zdraví, je nutné ihned navštívit praktického lékaře, který se nám bude samozřejmě snažit pomoci a následně doporučí potřebné další postupy v péči o naše zdraví.

10. Nevystavovat se a neoddávat se depresím, které se mohou týkat narůstajícího věku či myšlenek na smrt. Mít radost z každého nového dne, být vděčný za všechny události v životě (Křivohlavý, 2013).

## 9. BÝT ŠŤASTNÝ

Smysluplný život by nemohl existovat bez přítomnosti štěstí. Člověk, který našel ve svém životě smysl, člověk, který má pro co žít, člověk, který si za něčím jde, takový člověk je šťastný.

Štěstí je:

1. kladný a radostný citový zážitek,
2. vyrovnanost, pohoda, pokoj, jistota a útočiště,
3. spokojení s životem v rámci dlouhodobého výhledu (Křivohlavý, 2006).

Ať už se člověk dostane do jakékoli situace, ať už se mu stane cokoli, ať už ho napadají jakékoli černé myšlenky, stále musí zůstat šťastným. „Být šťastný“ to je jediný lék na dobrý život a dobré stáří. Starý člověk, který si našel smysl života a umí si tudíž život užít, je mnohem šťastnější než člověk, který neví, proč je na světě, nemá pro co žít (Petrová Kafková, 2013).

Aby mohl být jakýkoli senior šťastný, nejprve se musí smířit se svojí situací, se svým životem. Možná nemá daný člověk mnoho peněz, možná přišel o svého blízkého nebo možná ztratil věc, která pro něho hodně znamenala, možná je nemocný. Žádná z těchto věcí nesmí zabánit ve štěstí, nejdůležitější je přijmout jakoukoli situaci, nejdůležitější je se s danou situací smířit. Člověk musí zapomenout na pocity viny, obviňování, musí zapomenout na všechna „kdyby“, musí se jednoduše smířit. Smíření neznamená „Chci zůstat v dané situaci.“, ale znamená „Nyní se nacházím v takové situaci, a teď půjdu tam, kde chci být.“ Ve smíření je obrovská síla (Petrová Kafková, 2013).

Starý člověk, který musí opustit své několikaleté zaměstnání a je nucen odejít do starobního důchodu, se v tu chvíli cítí svým způsobem nešťastný. V danou chvíli neví, co ho dál čeká, co bude ve svém životě dělat, čemu se bude věnovat, jak nyní vyplní svůj čas, jestli bude ještě k něčemu potřebný apod. Každý chce ale dosáhnout štěstí, hledání je automatické, tento pocit je zakotvený hluboko v nás. Někteří senioři však postupem času získávají pocit, že tento chtíč je poněkud sobecký, mají pocit, že oni si již štěstí nezaslouží,

že již nemohou chtít to, co chtějí mladší. Poté cítí vinu a jsou nešťastní. To je ale chyba, není egoistické snažit se najít štěstí, je egoistické to štěstí nehledat a být tudíž nešťastný. Šťastný člověk je mnohem více vnímavý a pozorný, nešťastný člověk má zájem pouze o svoji osobu (Matthews, 2009).

Je důležité si zapamatovat následující větu „Šťastní lidé nejsou šťastní protože mají úspěch, ale mají úspěch, protože jsou šťastní.“ Hlavní tedy je cítit se šťastný, cítit se dobře, to je nejdůležitějším cílem. Lidé si tvoří svoje životy dle toho, jak se cítí. Když se cítí dobře, celá jejich osobnost je v souladu s okolím. Jakmile se objeví nějaká překážka, objeví se zároveň i východisko. Záleží na tom, jak se člověk cítí (Matthews, 2009).

Hlavním cílem je cítit se nejlépe, jak jen to jde a jak nejčastěji člověk může. Dopomoci k tomu může několik následujících rad.

## **9.1. Rady, jak být šťastný**

Zde uvádíme několik rad, které by měly být člověku nápomocny k tomu, aby si uvědomil, co je to štěstí, aby dokázal být šťastný a aby se cítil lépe. Rady jsou sestavené pro seniorskou populaci, ale mohou se v nich najít všechny věkové kategorie.

**1. Mít rád sám sebe:** Člověk by se měl naučit mít dobrý vztah k sobě samému, to je klíčové. Pokud se člověk stále pranýřuje, dává si všechno za vinu apod., ničí si tak záměrně svůj život. Má-li se však rád umožní si tak vést šťastný, zdravý a úspěšný život. Člověk k sobě musí být hodný.

**2. Být flexibilní:** Člověk by se měl snažit o to, aby měl vše kolem sebe pod kontrolou a neměl by soudit lidi okolo sebe, to je totiž mnohdy velmi vyčerpávající. Není dobré se vracet k tomu, co se už událo, to nejde již změnit. Je důležité jít dál a užívat se života, užívat si toho, co život přináší.

**3. Soustředit se na to, co chci:** Člověk by se měl soustředit na sebe. Měl by si představit sebe takového, jaký chce být, jakým se chce stát. Měl by

si představit život, jaký chce mít. Měl by si najít smysl svého života, vytyčit si cíl nebo cíle a plnit si své sny a přání.

**4. Nebát se peněz:** Člověk by se neměl bát peněz, neměl by mít strach je získávat a užívat si jich. Zde může platit následující přirovnání „peníze jsou jako psi“ – jestliže je bude člověk nahánět, utečou mu, jestliže z nich bude mít strach, kousnou ho a jestliže se jich bát nebude, vrhnout se mu přímo do klína.

**5. Cítit vděčnost:** Člověk by měl být za všechno vděčný, úplně za vše. Ať už se jedná o vděčnost za nový den, o vděčnost za hodné děti či o vděčnost, že se povedl uvařit dobrý oběd, za vše by měl být člověk vděčný. Není důležité zabývat se tím, kolik toho člověk nemá, ale je důležité být soustředěný na to, co člověk má a posléze začne dostávat všeho víc (Matthews, 2009).

Na závěr těchto rad, je nutno zmínit podstatu všech. *„Lidé prohlašují: „Až budu mít to, po čem toužím, budu šťastný.“ Ale je to naopak. Teprve až budete šťastní, dostanete to, po čem toužíte“* (Matthews, 2009, s. 157).

## 10. ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

Život člověka není v žádném případě monotónní či všední, jak by se možná mohlo na první pohled zdát. V lidském životě se objevují chvíle, kdy se člověk cítí dobře, ale i chvíle, kdy se dobře necítí. Snad každý tyto stavy zná i z vlastní zkušenosti. Často se dostáváme do různých zátěžových situací a poté je nám těžko, nebo se dokonce dostaneme až do depresí. Jindy však prožíváme příjemné chvíle, máme hezké zážitky a je nám velmi dobře, cítíme se spokojeně a cítíme, že náš život má tudíž smysl (Křivohlavý, 2013).

Dle Křivohlavého (2013) nejde pouze o množství, které člověku přináší příjemné emoce a pocit štěstí, ale také o dobu, která uplynula od nedávného takového zážitku. Čím víc je vzdálené to, co jsme zažili jako povzbudivé či krásné, tím víc je síla tohoto osvěžení slabší. *„Hovoří se o tzv. hédonické relevantnosti pozitivního zážitku. Když uběhlo již více vody od posledního pozitivního zážitku, má takováto vzpomínka někdy i negativní dopad na momentální stav. Člověku je líto, že to bylo již tak dávno“* (Křivohlavý 2013, s. 69).

Na to, jak se právě cítíme, působí i množství aktuálních faktorů, například životních předpokladů. Jakmile se ráno probudíme, podíváme se z okna, vidíme, že je venku krásné počasí, svítí slunce, máme před sebou možný výlet s rodinou, je nám mnohem lépe, než kdyby bylo venku pochmurno, deštivo a my kvůli tomu museli zůstat doma. Stejně tak je to například v situaci, kdy bychom přišli k někomu na návštěvu, ten by měl doma útulno, hezky uklizeno, cítili bychom se tam velmi dobře, než kdyby měl daný člověk nepořádek a bylo by vidno, že domov nesálá příjemnou atmosférou.

Můžeme tedy říci, že některé zážitky a situace člověka přivádí do pozitivního stavu a cítí se šťastný, jiné naopak ne. Když se člověk cítí příjemně, je spokojený a šťastný, cítí, že i jeho život je celkově spokojený a je naplněný smyslem (Křivohlavý, 2013).

Mezi zážitky, které dokážou jedince uvést do pozitivního stavu, které dokážou přivodit pocit štěstí patří například příjemné vztahy s přáteli a s

rodinou, potěšení z dobrého jídla či pití, uspokojení ze sexuálního vzrušení nebo prožití úspěchu v různých činnostech. Všechny tyto zmíněné zážitky se mohou týkat každého člověka, i člověka v seniorském věku. Senior si dokáže mnohdy mnohem více vychutnat různé zážitky než jedinec mladší generace (Křivohlavý, 2013).

*„Všechny definice i přes svoji různost vysvětlení pojmu životní spokojenosti mají jedno společné a to, že zdůrazňují subjektivitu hodnocení-lidé jsou spokojeni a šťastní, pokud se tak cítí nebo pokud o sobě říkají, že se tak cítí“ (Hamplová, 2006, s. 37).*

## **10.1. Rozměry životní spokojenosti**

Životní spokojenost má dva rozměry, jde o tzv. psychickou a sociální pohodu. Do rozměru psychické a sociální pohody se řadí několik vlastností, činností či skutečností, které shrnuji v následujících bodech.

### **1. Rozměr psychické pohody:**

- sebepřijetí,
- individuální nárůst,
- cíl života,
- začlenění se do života,
- svoboda, nezávislost,
- postoj vztah k druhým osobám.

### **2. Rozměr sociální pohody:**

- společenské přijetí,
- společenská aktualizace,
- účast na dění ve společnosti,
- sociální sdružování,
- začlenění se do společnosti, splynutí se společností (Křivohlavý, 2004).

S životní spokojeností starého člověka jsou také úzce spojeny stereotypy společnosti. Společnost od seniorů čeká, že jejich chování bude

přiměřené jejich věku. Jakmile se ale senior chová jakkoli „jinak“ je okamžitě vyvrhel, je špatný, je očerňován, pomlouván či nepochopen. Už jen slovo starý či starší je chápáno jako hanlivé, a proto není asi nutné dodávat, že staří lidé mnohdy nechtějí být označováni jako staří. Senioři si stvořili svůj stereotyp, který se týká stáří, ten je však nereálný a to následně podlomuje jejich sebedůvěru a ovlivňuje jejich životní spokojenost (Stuart Hamilton, 1999).

## **10.2. Výzkumy životní spokojenosti**

Životní spokojeností se zabývá množství autorů, můžeme zde uvést například K. Hnilica, L. Osecká, N. Schusterová, V. Kebza, I. Šolcová, M. Blatný, J. Dosedlová nebo J. Kožený.

Životní spokojeností a osobní pohodou se ve svém výzkumu zabývá i Bukáčková (2012), která tvrdí, že životní spokojenost či pohoda se během lidského života až tak neproměňuje, proměňuje se spíše její zdroj. To, co člověk potřeboval a co pro něho mělo důležitost v mladém věku, zcela zřídka má pro něho důležitost následně i ve stáří. Během života člověk mění své priority a požadavky, v mládí člověka činí šťastným jiné věci než ve stáří. Na tom, že je člověk spokojený ve stáří se podílí mnoho faktorů. Výzkumem bylo zjištěno, že je to hlavně sebezpřijetí, tzn. jak starý člověk přijme sám sebe, jak je spokojený sám se sebou a jak je spokojený s tím, co již zažil. Mezi další faktory, které mají vliv na spokojenost ve stáří patří dobré vztahy s okolím, svoboda, schopnost zvládnout běžné situace v životě bez cizí pomoci, společenský rozhled. Velmi důležitým aspektem je smysl života. Starý člověk by neměl neustále přemýšlet, co nebo kde je smysl jeho života, ale měl by svůj život přijmout takový, jaký je a snažit se v něm daný smysl najít.

Životní spokojenost ve svém výzkumu řeší i Hamplová (2004, 2006), která se zabývá testováním hypotéz o vztahu životní spokojenosti a sociodemografickými a socioekonomickými faktory a o vztahu mezi životní spokojeností a spokojeností v zaměstnání či v rodině. Výzkumem bylo zjištěno, že jakmile roste věk, klesá spokojenost. Dále bylo zjištěno, že

osoby, které mají rodinu, žijí v manželství, jsou šťastnější než osoby bez rodiny a bez manželství.

Tišanovská a Kožený (2004) se zabývají životní spokojeností žen v seniorském věku. Autoři tvrdí, že s postupujícím věkem lidé snižují pomyslnou laťku a snižují své požadavky. Starým lidem stačí ke spokojenosti mnohem méně než lidem mladším. Ženám v seniorském věku stačí pouze to, že si mohou povykládat s přáteli, že mají kolem sebe příjemné lidi, že mohou pracovat na zahrádce nebo vyvenčit pejska.

N. Krause, který je profesorem na Univerzitě v Michiganu, v USA se svými výzkumy věnuje životní spokojenosti, stresu a způsobu vyrovnávání se se stresem. Krause (2003) tvrdí, že nejdůležitější pro spokojenost a vyrovnání se se stresem jsou dobré přátelské či rodinné vztahy a víra či náboženství. V článku *Age and decline in role-specific feelings of control* se zmiňuje, že velmi důležitý je pocit kontroly nad svým životem, což je nejdůležitější především ve stáří. Čím je člověk starší, tím je důležitější, aby mu tento pocit byl vlastní.

### 10.3. Duševní pohoda

S pojmem životní spokojenost je úzce spojena duševní pohoda. „*Duševní pohoda je charakterizována jako dynamický stav, který vyjadřuje, do jaké míry úspěšně komunikuje jedinec se svým okolím a jak vnímá svůj život*“ (Ondrušová, 2011, s. 34).

Duševní pohoda je významným činitelem pro prevenci psychických nemocí, ke zlepšení mentální vyrovnanosti byly vytvořeny tyto rady:

- **Kontakt s druhými lidmi** – tzn. že senior by měl být ve styku s jinými osobami, mezi dané osoby se řadí rodina, přátelé, kolegové, sousedi, tzn. osoby, které se vyskytují v domově, v zaměstnání či v komunitě.
- **Aktivita** – tzn. že senior by měl být jakýmkoli způsobem činný, měl by se věnovat fyzické aktivitě, která by ho bavila a naplňovala, a tato aktivita by měla také odpovídat jeho fyzickému stavu.



- **Zvědavost** – tzn. že senior by se měl snažit vnímat krásné věci okolo sebe, měl by se zabývat svými pocity, vychutnávat si důležité chvíle, měl by se snažit objevovat věci, osoby či zážitky.
- **Učení se** – tzn. že senior by se měl neustále něčemu učit. Měl by se snažit zkoušet nové věci, znovu objevovat své koníčky, těšit se z nových věcí a úkolů.
- **Dávání** – tzn. že senior by měl umět pomoci druhým, ale také sám sobě, měl by umět děkovat, smát se a měl by se snažit neustále vypadat dobře, aby se líbil nejen druhým, ale i sám sobě (Ondrušová, 2011).

## 11. SMYSLUPLNOST LIDSKÉ EXISTENCE

Pojem smysl života opět zasadil do psychologie, medicíny či psychoterapie významný autor a také vídeňský psycholog Viktor Emanuel Frankl, který se zabýval logoterapií a existenciální analýzou. Franklova teorie je stavěna na pojmu „vůle ke smyslu“. Logoterapie je dle V. E. Frankla (1994, s. 5) „*velmi konkrétní filosofická antropologie, která rozlišuje v člověku tělo, duši (psyché) a ducha (logos). Logoterapie je léčba, která je založená na obnově smyslu života ve výše uvedeném pojetí.*“ Dle logoterapie je podstatou lidského bytí odpovědnost.

Smysl života se u různých lidí liší a může se během života proměňovat, v mládí má člověk obvykle jiný smysl života než v dospělosti či ve stáří. Pro mladého člověka může být smyslem života vystudovat a najít si dobrou práci, pro dospělého může být smyslem vychovat z dítěte slušnou osobnost a pro starého to může být pečování o vnoučata (Frankl, 1994).

*„Každý má v životě své specifické poslání a povolání. Každý je povinen uskutečňovat konkrétní určení, jež žádá splnění. Nikdo v tom nemůže být nahrazen, ani se jeho život nemůže opakovat. Úkol každého je stejně jedinečný jako jeho specifická příležitost tomuto závazku dostát“* (Frankl, 1994, s. 71)

Viktor Emanuel Frankl vykládal vůli ke smyslu jako požadavek či nezbytnost nalézt a zrealizovat v lidském životě smysl, jedná se o tzv. motivační sílu. Byl velmi ovlivněný svým pobytem v koncentračních táborech. V těchto táborech se zabýval pozorováním a postupně zjišťoval, že přežije pouze ten člověk, který ví, proč stojí za to přežít. Dle Frankla si smysl života uvědomuje pouze člověk, je to specificky lidská vlastnost (Frankl, 1997).

Definovat smysl života není vůbec jednoduché, je to v celku obtížné. Smysl je prostě nutné hledat, poté ho přijmout a nakonec prožít. Hledat smysl

je základem duševního života. Útěk před tímto hledáním je pouze projevem obav a duševní nezkušenosti (Ondrušová, 2011).

*„Smysl dává životu nejenom hodnotu, nýbrž se sám osvědčuje jako hodnota umožňující člověku přežít“ (Längle, 2002, s. 40).*

Frankl (1997) tvrdí, že v nynější době žijeme ve společnosti, která má jak velké množství materiálních statků, tak velké množství informací. Všichni jsme neustále zahlcováni různými pokušeními, jsme zavalováni různými podněty, které rozšiřují média, a člověk musí poté stále rozpoznávat, co je a není pro něho důležité, co je a není pro něho významné, co má a nemá smysl.

Pokud člověk dýchá, tak neustále věří, že život má smysl. Dnešní společnost je společností, ve které může mít člověk téměř vše, oč si zamane, dalo by se říci, že dokáže uspokojit téměř každou potřebu člověka. Je však jedna potřeba, kterou nelze jen tak naplnit, tato potřeba vychází často naprázdno, jedná se o vůli ke smyslu. Tato potřeba, vůle ke smyslu, je zakotvena hluboko v člověku, jedná se o nalezení smyslu svého života, být mu věrný a naplňovat ho (Frankl, 1997).

Lidé, kteří často nemají mnoho finančních prostředků, lidé, o kterých můžeme říci, že jsou chudí, lidé, kteří jsou mnohdy pouze tzv. na sociálních dávkách, bydlí v malém bytě či ubytovně, mají k životu jen ty nejpotřebnější věci, tito lidé možná nemají obrovské množství materiálních věcí, ale jsou psychicky naprosto zdraví. Tito lidé nepřemýšlí o sebevraždě, nejsou ohroženi žádnými neurózami či úzkostmi, nemají peníze na zbytečnosti. Lidé, kteří nejsou psychicky zdraví, se vyskytují obvykle ve vyšších společenských vrstvách (Frankl, 1997).

Prožít svůj život, své skutky a příhody v něm jako smysluplné, jako něco, co „stojí za to žít“, je pro člověka nutné, potřebné pro jeho zdraví. Nejde pouze o žití jen proto, aby člověk přežil, nejde pouze o žití pro příjemné skutečnosti, které život přináší, nejde o žití pro moc a ovládnání druhých, nejde ani o žití pro prosazení svého „já“ či svých plánů. Tyto skutečnosti života jsou důležité pouze pro individualitu člověka, jsou podstatné pouze pro jednotlivého člověka. Opravdový smysl života je

v něčem, co člověka přesahuje, co není významné jen pro něho samotného (Ondrušová, 2011).

*„Kdyby byl smysl života dosažitelný, potom by bylo další žití beze smyslu: kdyby byl nedosažitelný, neexistoval by pro nás. Smysl života nesmí být chápán ani jako dosažitelný nebo nedosažitelný, ani jako opakující se nebo nahraditelný fenomén, neboť smysl lidského života je v lidském úsilí a zápasu člověka se sebou samým. Může být projektován vně či uvnitř životopisu: ve skutečnosti je ale projekcí lidského nadání a vůle“ (Lukasová, 1998, s. 85).*

*„Smysluplný život neznamena nic více ani nic méně než z okolností a možností dané situace uskutečnit to nejlepší možné“ (Längle, 2002, s. 23).*

Smysl je vyjádřen celkovým zaměřením lidského bytí. Smysluplnost v lidském životě je projevem hodnot, které jsou přisuzovány příhodám, chodu života a důležitosti, která je přiřazována vlastnímu bytí. Mluvíme o vzájemném vztahu hodnoty a smyslu. Smysluplnost by měla sloužit danému hodnotnému úmyslu či cíli. Kdyby v lidském životě nebyla přítomna smysluplnost, člověk by se řídil pouze svými popudy, instinkty (Křivohlavý, 2001).

Podle Carla Gustava Junga je smysl života spojený se skutečností, že všechno nastává tím, že se člověk narodí do neznámého světa, který je zpočátku nepochopitelný. Člověk se ho postupně snaží vysvětlovat, odhalovat, chápat, snaží se přicházet na všechna pro a proti. Jung se zabýval smyslem života spíše z optimistického hlediska a tvrdí: *„Život je bláznivě nerozumný a zároveň má význam a smysl. A když se v prvním případě nezasmějeme a ve druhém nezamyslíme, pak je život banální a všechno má ten nejmenší rozměr. Pak existuje jen malý smysl a malý nesmysl.“ (Jung, 1995, s. 229).*

### **Smysluplně žít znamená:**

- Uskutečnit úkol, který máme před sebou, a který se nám mnohdy nemusí zdát ani příliš jednoduchý,
- smysl nejde předat, ten musí být rozpoznáný či nalezený,
- smysl může být kdekoli, je všude okolo nás,
- smysl je cesta, po které člověk jde a snaží se nalézt pro co nebo za co stojí za to žít,
- smysl se může obměňovat, člověk se musí naučit vnímat hodnoty života a smysl se může poté změnit, bývá automaticky uvědomován,
- smysl života může najít každý, dopomůže mu k tomu svědomí (Längle, 2002).

Pro lepší pochopení pojmu smysl života zde uvedeme několik příkladů toho, co je smyslem života pro několik typů lidí.

1. **příklad:** Mladík, který se žene za svojí dívkou přes všechny možné překážky, překonává pro něho mnohdy i nepřekonatelné, bojuje se vším a se všemi, jen aby se mohl se svojí milou setkat, jedná smysluplně, tedy alespoň ze svého hlediska takto jedná. Všechny strasti a námaha spojená s překonáváním překážek pro mladíka není nesmyslná činnost, ale naopak, všechno má pro něho smysl.
2. **příklad:** Zahradník, který je doslova „zapálený“ pro své povolání. V mrazech či obrovských horkách se snaží pěstovat své rostliny, snaží se je pěstovat venku, v pařníku či ve skleníku, kdekoli kde je to možné, jeho jednání je smysluplné. Vede ho k tomu vize cíle, tzn. vize, které chce v pěstování docílit. I když se při práci zpotí nebo mu bude zima, i přesto má jeho práce smysl.
3. **příklad:** Matka, která pečuje o své dítě, snaží se mu dopřát vše potřebné, ochraňuje ho, dává mu lásku a pocit bezpečí, chová se smysluplně. Jejím cílem je ze svého dítěte vychovat hodného a dobrého mladého člověka, to je jejím smyslem (Křivohlavý, 1994).

Längle (2002) odpovídá na otázku „Kudy vede cesta ke smysluplnému životu?“ Předkládá 5 rad, které by měl člověk dodržet, aby byl schopen nalézt smysl.

1. Neschovávat se, neukrývat se do ulity, nevyhledávat samotu, ale otevřít se a jít vstříc životu.
2. Více otevřít oči, zapojit uši a srdce, a vnímat, co se děje okolo.
3. Poslouchat a všímat si nabídek, které k nám přichází.
4. Dané nabídky si umět vysvětlovat správným způsobem a umět se správně rozhodovat.
5. Uskutečňovat svá rozhodnutí, řídit se svou vůlí.

Jakmile se člověk snaží nalézt odpověď na otázku „Jak realizovat své rozhodnutí?“ má dle Längleho dvě možnosti:

1. Může se pokusit něco pozměnit ve svém okolí, udělat cokoli nového, například někoho obdarovat, někomu pomoci nebo jen zasadit květiny ve své zahradce či zorat pole.
2. Může se pokusit něco pozměnit sám v sobě, například změnit svůj názor, své hodnoty, své postavení (Längle, 2002).

Adler (1995) nepoužívá pojem smysl života, ale užívá spíše způsob života nebo životní styl. Dle Adlera „*mínění jednotlivce o smyslu života není nic, co by v něm jen tak nečinně tkvělo. Takové mínění je vodítkem pro jeho myšlení, cítění a jednání. Pravý smysl života se, ale ukazuje v odporu, který se zvedne proti nesprávně jednajícímu individu*“ (Adler, 1995, s. 14).

## **11.1. Druhy smyslu života**

**1. Bytostní, individuální, určitý nebo denní smysl života** – jedná se o souhrn běžných každodenních cílů, konání a důležitostí, které jsou pro člověka aktuální a které uskutečňuje. Tyto dané cíle mohou mít krátké i dlouhé trvání. V. E. Frankl ve spojení s pojmem bytostní či individuální smysl používá termín „situační smysl“, který se dle něj proměňuje případ od

případu a od jedné osoby ke druhé. Klade důraz na jeho významnost (Ondrušová, 2011).

**2. Ontologický, vysoký, neomezený, úplný smysl života** – tento smysl se vztahuje k životu jako ke komplexu a jeho úkol je vykládat a vysvětlovat důležité, definitivní a výsledné otázky lidského bytí. Je ale nutné zdůraznit, že mnoho lidí prožije svůj život vcelku dobře, dokonce i s úspěchem, a nemusí přitom chápat konečný smysl lidského života. Funkce ontologického smyslu života může být naplněna hlavně v náboženském smýšlení a životní filosofii (Ondrušová, 2011).

Je viditelné, že ne každý autor tyto dva druhy uskutečňování smyslu odlišuje, jelikož oba smysly se vzájemně prolínají a mají na sebe vliv (Ondrušová, 2011).

## **11.2. Faktory podporující smysl života**

Udržování smyslu v životě seniorů podporuje několik činitelů, takových činitelů je více a není dané, že každý faktor podporuje každého seniora, u každého jednotlivého seniora je to různé. Mezi jednotlivé faktory patří zajisté vzpomínky, které jsou označovány jako konstruktivní reminiscence. Jedná se o to, že člověk zhodnotí vlastní život, a jestliže jde skutečně o konstruktivní zhodnocení života, umožní to člověku nahlížet na život ve smysluplné souvislosti (Ondrušová, 2011).

Podle Říčana (2007, s. 251) „*Starý člověk žije vzpomínkami nejen proto, že jeho současnost je ochuzena, ale i proto, aby pochopil celý svůj příběh. Často nově porozumí rodičům i dětem, i život celého rodu se pro něho stává smysluplným příběhem.*“

Mezi další faktory se řadí účast v různých aktivitách, spolcích, činnostech, držení se určitých hodnot, pěstování optimismu, vzdělávání a šlechtění v duchovním životě či zbožnost (Ondrušová, 2011).

Dalšími činiteli je tvůrčí činnost, vztah k druhým osobám, k blízkým, záliby, potěšení a naděje do budoucnosti.

Velmi podstatným činitelem v udržování smyslu v životě starého člověka je služba jiným. I přes mnohé zdravotní komplikace či malé množství finančních prostředků, senior chce být užitečný a prospěšný pro druhé. Chce cítit, že ho někdo potřebuje, že někdo ocení jeho pomoc, dodává mu to obrovskou sílu v životě (Ondrušová, 2011).

Podle Ondrušové (2011) pátrání po smyslu života a jeho následné naplňování u seniorů není zaměřeno jen na ohlížení se do minulosti, ale obsahuje minulost, přítomnost i budoucnost.

Vzpomínky patří minulosti, a díky nim se starý člověk snaží příhody svého života spojit v komplex, který by dával smysl. Když se mu to podaří a přijme svůj život jako něco, co se mělo stát, je pro něho minulost významnou zásobou smyslu. V přítomnosti se senior snaží vyřešit různé problémy, starosti, skutečnosti, snaží se léčit a stmelovat narušené vztahy. Klíčové je v tomto údobí zachování funkční samostatnosti, nezávislosti. Ve vztahu k budoucnosti má starý člověk také svůj cíl. Zaměřuje se na ukončení osobních věcí, aby měl „čistý štít“, uklízí věci i vztahy, ujišťuje se, že až odejde, něco po něm zůstane a rodina bude zabezpečena, snaží se zajistit, co doposud nestihl.

Je velmi důležité, aby každý senior se snažil nalézt svůj smysl života. Mnohdy se to může zdát těžké či nemožné, mnohdy může senior cítit, že žádný smysl v jeho životě již neexistuje, ale to není pravda. Každý starý člověk může najít smysl v životních událostech, které již zažil, v cílech, kterých již dosáhl, ve svých životních zkušenostech, ať už dobrých či špatných, ve svých rozhodnutích, které za svůj život uskutečnil mnoho. Smysl svého života může nalézt v čemkoli, stačí pouze odhodlat se hledat a nic nevzdávat (Ondrušová, 2011).

V. E. Frankl (1994, s. 78) uvádí, že „pomíjivými stránkami života jsou možnosti. Ale ve chvíli, kdy jsou uskutečněny, se stávají realitami. Uchovány přechodem do minulosti, jsou ušetřeny pomíjejícnosti a zachráněny. Neboť v minulosti není nic navždy ztraceno, nýbrž naopak všechno navždy uloženo.“



### 11.3. Výzkumy smysluplnosti lidské existence

Smysluplností lidské existence se zabývá množství autorů, můžeme zde uvést například A. Adler, P. Říčan, A. Langle, Halama P., J. Ondrušová, J. Křivohlavý nebo V. E. Frankl.

Nejznámějším autorem je V. E. Frankl, významný autor a vídeňský psycholog, který se zabýval logoterapií a existenciální analýzou. Frankl (1994) tvrdí, že smysl života se u různých lidí liší a může se během života proměňovat. v mládí má člověk obvykle jiný smysl života než v dospělosti či ve stáří. Podle Frankla (1997) si smysl života uvědomuje pouze člověk, je to specificky lidská vlastnost

Mezi známé publikace V. E. Frankla patří Člověk hledá smysl, Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii, Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy nebo Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy.

Prem S. Fry (2001), Trinity Western University v Kanadě, uskutečnila výzkum se třista třicet jedna seniory, cílem výzkumu bylo zjistit, jak senioři vnímají kvalitu svého života. Výsledkem studie bylo zjištění, že senioři vyžadují především nezávislost, svobodu a velmi důležitá je pro ně také kontrola nad životem, možnost rozhodovat sám o sobě.

V článku Age, Subjective Life Expectancy, and the Sense of Control: The Horizon Hypothesis se jeho autor Mirowski (1996) zabývá zdravím, kreativitou a smysluplností během života. Autor provedl výzkum na vzorku dvou tisíc dvaceti respondentech od 18 let a výše a především u seniorů zjistil, že nejvýznamnější je pro člověka kontrola nad vlastním životem. Tato kontrola nezávisí ani na pohlaví, ani na zaměstnání, ani na ekonomických podmínkách či na zdraví. Kontrolu vyžadují ve svém životě odlišní senioři.

N. Krause (2004), který je profesorem na Univerzitě v Michiganu, v USA ve svém článku *Meaning in life and mortality* uveřejnil výsledky výzkumu, který zkoumal spojení smyslu života a smrti ve stáří. Do výzkumu bylo zapojeno 1361 seniorů. Autor zjistil, že senioři, kteří mají silný smysl života a žijí pro něj, umírali méně v průběhu výzkumu a těsně po něm, než senioři, kteří nemají smysl života.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 12. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ A METODOLOGIE

### 12.1. Formulace cílů a hypotéz

Cílem práce je zmapování smysluplnosti života a celkové životní spokojenosti u vybraných seniorů. Práce zjišťuje, jak senioři prožívají v současnosti svůj život.

**Dílčí cíl 1:** Zjistit, zda věřící senioři žijí smysluplněji než senioři nevěřící.

**Hypotéza 1:** Věřící senioři mají lepší úroveň naplnění smyslu než nevěřící.

**Dílčí cíl 2:** Zjistit, zda mladší senioři ve věku 60-75 let žijí smysluplněji než senioři starší ve věku 75 let a výše.

**Hypotéza 2:** Mladší senioři ve věku 60-75 let mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři starší ve věku 75 let a výše.

**Dílčí cíl 3:** Zjistit, zda ženy žijí smysluplněji než muži.

**Hypotéza 3:** Ženy mají lepší úroveň naplnění smyslu než muži.

**Dílčí cíl 4:** Zjistit, zda senioři žijící ve městě žijí smysluplněji než senioři žijící na vesnici.

**Hypotéza 4:** Senioři žijící ve městě mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři, kteří žijí na vesnici.

**Dílčí cíl 5:** Zjistit, zda senioři s dobrým zdravotním stavem žijí smysluplněji než senioři s nešpatným a špatným zdravotním stavem.

**Hypotéza 5:** Senioři s dobrým zdravotním stavem mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s nešpatným a špatným zdravotním stavem.

**Dílčí cíl 6:** Zjistit, zda senioři s vyšším vzděláním žijí smysluplněji než senioři s nižším vzděláním.

**Hypotéza 6:** Senioři s vyšším vzděláním (VŠ, VOŠ a SŠ s maturitou) mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s nižším vzděláním (SŠ a ZŠ).

## 12.2. Použité výzkumné metody

K výzkumu zmapování smysluplnosti života u vybraných seniorů jsme zvolili metodu dotazníkového šetření. Použili jsme dotazník tzv. Logo-test, který vytvořila doktorka Elizabeth Lukasová, která je žákyní V.E.Frankla.

Logo-test měří míru prožívané smysluplnosti ve vlastním životě či existenciální frustrace jako jejího opaku. Dotazník je členěn na tři části.

„*Oddíl I* obsahuje výčet devíti oblastí, které podle standardizační studie postihují obvyklé zdroje hodnotového zakotvení člověka v životě. Zkoumaná osoba vyznačuje stupeň, v němž každou z devíti oblastí prožívá jako zdroj hodnot pro své životní cíle a snahy, a to tak, že vyjadřuje míru svého souhlasu či nesouhlasu s jednotlivými tvrzeními, které tento význam příslušným oblastem přisuzují. Úhrn takto vyznačených a kvantitativně kvalifikovaných životních hodnot, které jsou pro osobu zdrojem hodnotového „zakotvení“ a naplnění v jejím životě, pak přispívá k celkovému skóru „prožívané smysluplnosti – existenciální frustrace“.

*Oddíl II* obsahuje sedm položek, které vyjadřují nejčastěji nacházené prožitkové příznaky stavu existenciální frustrace. Zkoumaná osoba podobným způsobem vyjadřuje výskyt jednotlivých příznaků a jeho častost ve svém životě. Úhrn potvrzení těchto známek s odpovídající kvantifikací pak je dalším příspěvkem k celkovému ohodnocení jedince vzhledem ke sledované proměnné.

*Oddíl III. 2* má, oproti předešlým dvěma, zčásti projektivní povahu. Vyžaduje ohodnocení předložených typů životního příběhu co do uspokojivosti.

*Oddíl III. 3* vyžaduje stručné vylíčení vlastního „životního příběhu“ podle předepsaných vodítek, které je pak hodnoceno podle několika měřítek vzhledem ke sledované proměnné. Úhrn zde prisouzených skóru zнову přispívá k výslednému hodnocení stupně prožívané existenciální frustrace či smysluplnosti ve vlastním životě.

Čím je celkový bodový skór získaný v testu nižší, tím je nižší přítomnost existenciální frustrace jedince. Čím je skór vyšší, tím méně smysluplně prožívá jedinec svůj život.

Logo-test neobsahuje žádnou „stupnici lži“ (položky, které by zjišťovaly sklon testovaného odpovídat nepravdivě). Je zde však možnost odhadnout případné sklony ke zkreslování odpovědí tím, že se porovnají odpovědi na otázky po věcech dávajících smysl životu v části I s volnou výpovědí v část III; případná rozpornost v obsahu výpovědí poukazuje na omezení platnosti výpovědí“ (Balcar, 1995, s.401).

### **12.3. Charakteristika zkoumaného souboru**

Výzkum proběhl začátkem měsíce ledna 2015 v Klubech seniorů, které se nachází v Olomouci. Do výzkumu bylo zapojeno 100 seniorů. Respondenti se nacházeli ve věkovém rozmezí od 60 do 89 let. Ve věku 60 – 64 let bylo 5 seniorů, ve věku 65 – 69 let bylo 39 seniorů, ve věku 70 – 74 let bylo 25 seniorů, ve věku 75 – 79 let bylo 20 seniorů, ve věku 80 – 84 let bylo 9 seniorů a ve věku 85 – 89 byli 2 senioři. Výzkumný vzorek tvořilo 64 žen a 36 mužů. 35 respondentů absolvovalo základní vzdělání, 31 středoškolské vzdělání, 28 středoškolské vzdělání s maturitou, 3 senioři vzdělání na vyšší odborné škole a 3 na škole vysoké. Ze 100 dotazovaných bylo 54 seniorů věřících, 39 nevěřících a 7 nemělo svoji víru ujasněnou. Z dotazovaného vzorku seniorů bylo 40, kteří žijí na vesnici a 60 žijících ve městě.

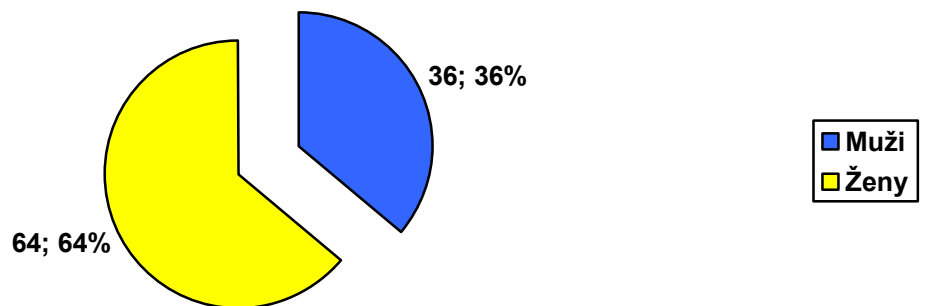
Dotazník jsme seniorům zadali v písemné papírové podobě. Seniorsy jsme instruovali, jakým způsobem má být dotazník vyplňován, k čemu slouží, kolik jim zabere času. Samozřejmě jsme je na začátku požádali o jejich pomoc a trpělivost s vyplňováním. Na závěr jsme jim poděkovali a přislíbili diplomovou práci k nahlédnutí, jakmile bude hotová, jelikož si o to někteří senioři sami požádali.

## Nezávisle proměnné – grafické znázornění

Tabulka č. 1 POHLAVÍ

MUŽI	ŽENY
36	64

Graf č. 1 POHLAVÍ

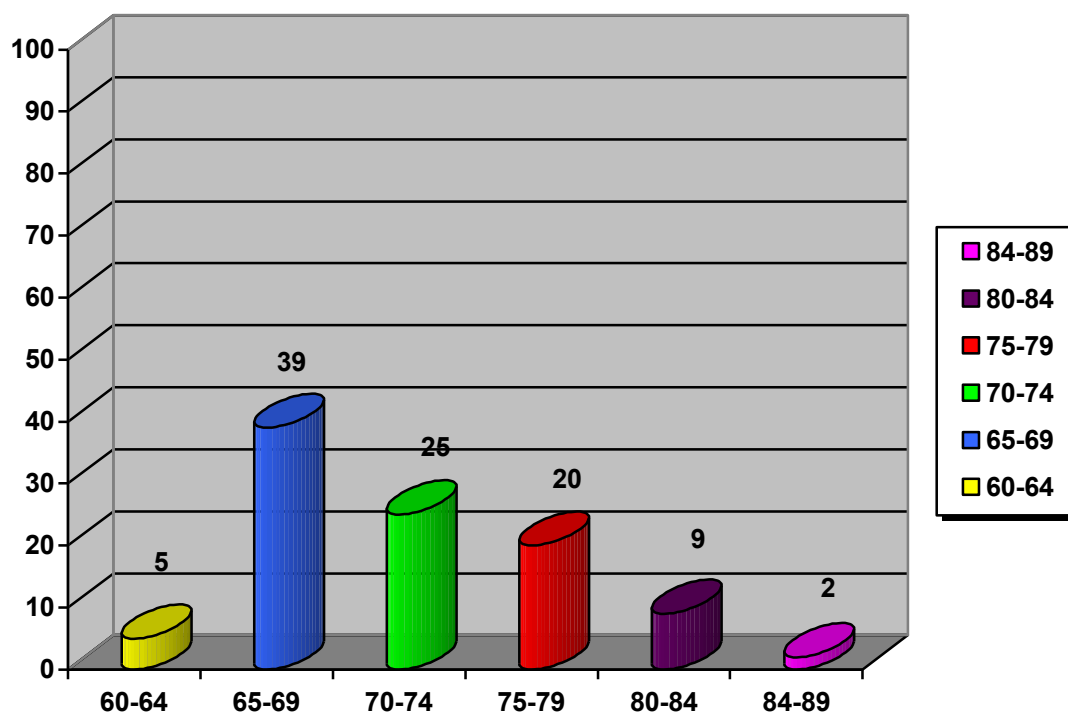


Graf poukazuje na rozdělení respondentů dle pohlaví. Z grafu můžeme vyčíst, že z dotázaných 100 respondentů bylo 64 žen a 36 mužů.

**Tabulka č. 2 VĚKOVÉ ROZMEZÍ**

60 – 64	65 – 69	70 – 74	75 – 79	80 – 84	85 – 89
5	39	25	20	9	2

**Graf č. 1 VĚKOVÉ ROZMEZÍ**



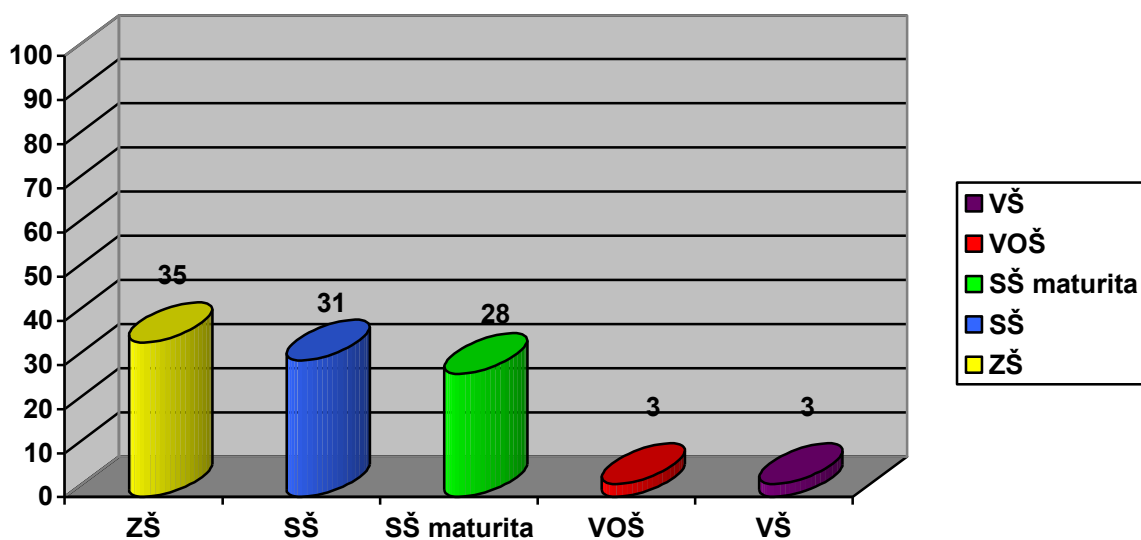
Graf poukazuje na rozdělení respondentů dle věku. Z grafu lze vyčíst, že z dotázaných 100 respondentů bylo 5 respondentů ve věkovém rozmezí 60-64 let, 39 ve věku 65-69 let, 25 dotázaných v rozmezí 70-74 let, 20 ve věku 75-79 let, 9 ve věkovém rozmezí 80-84 let a dvěma respondentům bylo mezi 84-89 lety.



**Tabulka č. 3 VZDĚLÁNÍ**

ZŠ	SŠ	SŠ maturita	VOŠ	VŠ
35	31	28	3	3

**Graf č. 2 VZDĚLÁNÍ**

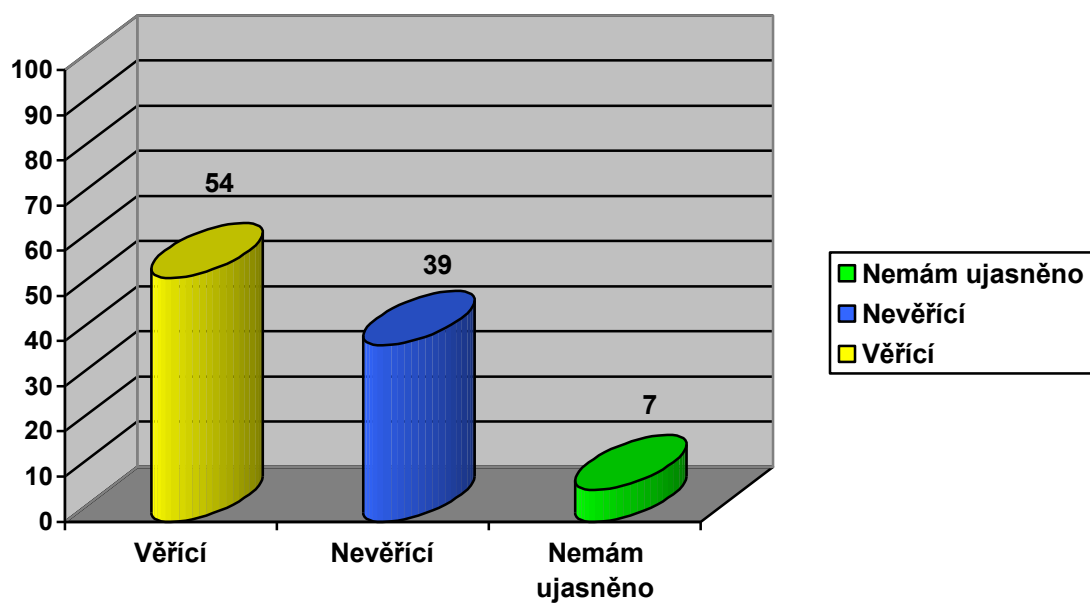


Graf poukazuje na rozdělení respondentů dle dosaženého vzdělání. Z grafu můžeme vyčíst, že z dotázaných 100 respondentů mělo 34 respondentů vyšší vzdělání, tedy 3 vysokoškolské vzdělání, 3 vyšší odborné a 28 vzdělání středoškolské s maturitou. 64 dotázaných mělo nižší vzdělání, tzn. 35 respondentů mělo vzdělání středoškolské a 31 základní.

**Tabulka č. 4 VYZNÁNÍ**

<b>VĚŘÍCÍ</b>	<b>NEVĚŘÍCÍ</b>	<b>NEMÁM UJASNĚNO</b>
54	39	7

**Graf č. 3 VYZNÁNÍ**

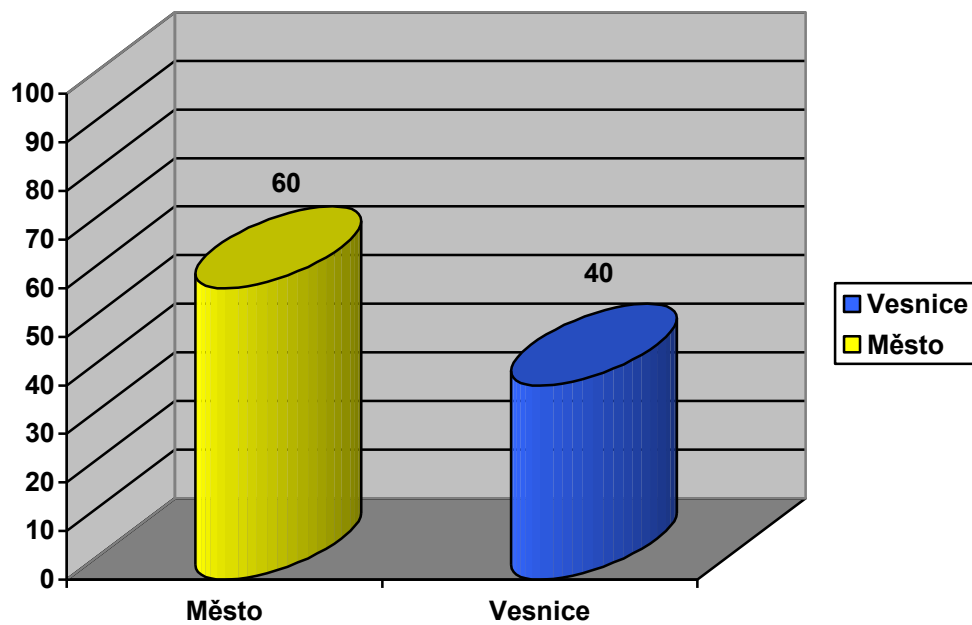


Graf poukazuje na rozdělení respondentů podle vyznání. Z grafu je patrné, že z dotázaných 100 respondentů 54 o sobě tvrdí, že je věřící. 39 tvrdí, že jsou nevěřící a 7 respondentů nemá své vyznání zcela ujasněno.

**Tabulka č. 5 BYDLIŠTĚ**

MĚSTO	VESNICE
60	40

**Graf č. 4 BYDLIŠTĚ**

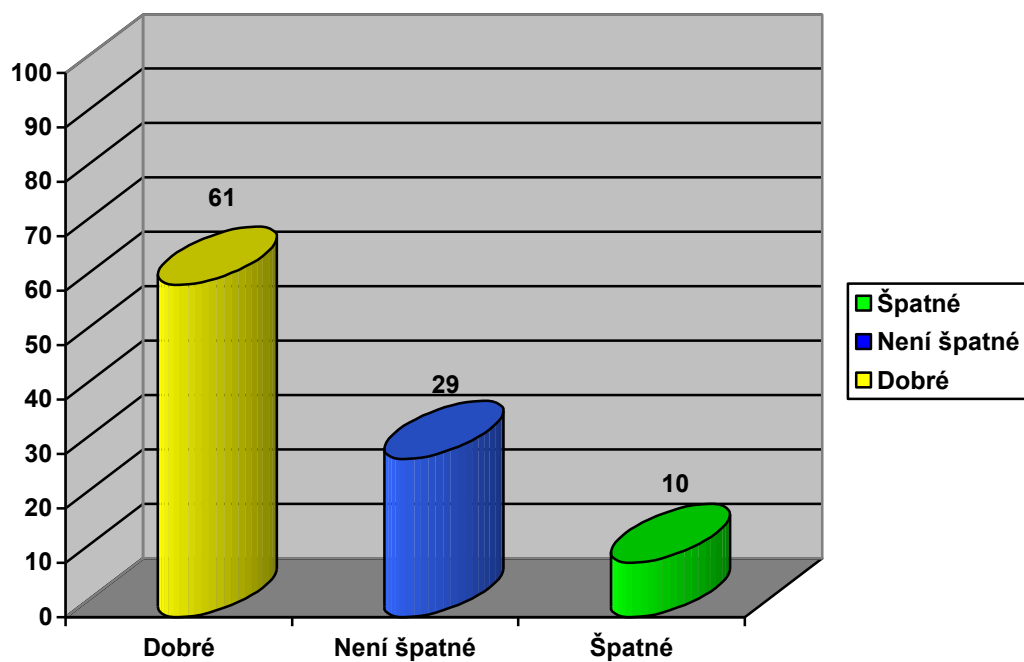


Graf poukazuje na rozdělení respondentů dle místa bydliště. Z grafu můžeme vyčíst, že z dotázaných 100 respondentů 60 seniorů žije ve městě a 40 bydlí na vesnici.

**Tabulka č. 6 ZDRAVÍ**

<b>DOBRÉ</b>	<b>NENÍ ŠPATNÉ</b>	<b>ŠPATNÉ</b>
61	29	10

**Graf č. 5 ZDRAVÍ**



Graf poukazuje na rozdělení respondentů podle zdravotního stavu. Z grafu lze vyčíst, že z dotázaných 100 respondentů 61 seniorů má dobré zdraví, 29 tvrdí, že jejich zdraví není špatné a 10 respondentů má zdraví špatné.

## **12.4. Výsledky výzkumu**

Základem hodnocení je uvědomění si toho, že čím je celkový bodový skór získaný v testu nižší, tím je nižší přítomnost existenciální frustrace jedince. Čím je skór vyšší, tím méně smysluplně prožívá jedinec svůj život. Jinak řečeno, senioři, kteří mají nižší celkový bodový skór, mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s nižším celkovým bodovým skórem.

### **Výsledky celkového skóru**

Při hodnocení logo-testu byl u každého respondenta vypočítán celkový skór, poté jsme sečetli celkové skóry a u každé skupiny- vyznání, věkové rozmezí, pohlaví, bydliště, zdravotní stav a vzdělání jsme vypočítali průměrný skór. V diplomové práci jsme následně pracovali s průměrnými skóry jednotlivých skupin respondentů.

Průměrná hodnota celkového skóru je 12,89 bodů. Průměrná hodnota u věřících respondentů byla 12,57 bodů a u nevěřících jsme naměřili 13,26. Ženy dosáhly průměrné hodnoty 12,44 a muži 13,69. U seniorů žijících ve městě jsme naměřili průměrnou hodnotu 12,72 a u respondentů žijících na vesnici byla hodnota 13,12 bodů. Respondenti s dobrým zdravotním stavem dosáhly hodnoty 12,59 a seniorům s ne špatným a špatným zdravotním stavem byla naměřena hodnota 13,36 bodů. Respondenti s vyšším vzděláním dosahovali průměrné hodnoty 11,94 a s nižším vzděláním hodnoty 13,38. Senioři ve věku 60-75 let dosáhly hodnoty 12,61 a u seniorů nad 75 let jsme naměřili průměrnou hodnotu 13,52 bodů.

**Tabulka č. 7** Průměrné skóry jednotlivých skupin respondentů

<b>Skupina respondentů</b>	<b>Průměrný skór (v bodech)</b>
Věřící	12,57
Nevěřící	13,26
Ženy	12,44
Muži	13,69
Respondenti žijící ve městě	12,72
Respondenti žijící na vesnici	13,12
Dobrá zdravotní stav	12,59
Ne špatný/ špatný zdravotní stav	13,36
Vyšší vzdělání	11,94
Nižší vzdělání	13,38
Věk 60-75 let	12,61
Věk nad 75 let	13,52

Z dotazníku logo-test můžeme dále usoudit, že nejnižší skór 5 dosáhli dva respondenti ze celkového 100 respondentů. Prvním respondentem je žena, 71 let, věřící, žijící ve městě, se středoškolským vzděláním, se špatným zdravotním stavem. Druhým respondentem je muž, 72 let, věřící, žijící ve městě, s vysokoškolským vzděláním, se špatným zdravotním stavem. Nejvyššího skóru 21 dosáhl muž, 71 let, ateista, se základním vzděláním, žijící ve městě, se špatným zdravotním stavem. Nejčastěji se vyskytovala hodnota 16 bodů, poté hned hodnoty 12, 13 a 14 bodů.

**Tabulka č. 8** Průměrné skóry vyznání

<b>Vyznání</b>	<b>Věřící</b>	<b>Nevěřící</b>
	12,57	13,26

Když se podíváme na tabulku č. 8, můžeme vidět, že věřící respondenti dosáhli průměrné hodnoty 12,57 bodů a nevěřící respondenti hodnoty 13,26 bodů. Z tohoto bodového rozdílu můžeme usuzovat, že věřící respondenti

pravděpodobně prožívají svůj život smysluplněji než respondenti nevěřící. Daný výsledek můžeme interpretovat způsobem, že věřící člověk žije v domnění, že je na světě z nějakého důvodu, kvůli něčemu, žije v domnění, že musí na světě konat dobro a to dobro se mu po smrti vrátí. I když jsou na světě mnohá nepraví a nespravedlnost, i když je na světě mnoho zlých lidí, věřící člověk ví, že všechna bezpráví a zlé skutky budou jednou potrestány. Nevěřící člověk takto nepřemýšlí, často propadá beznaději a neví, co si počít. Věřící člověk se v nesnázích obrací na Boha, kdežto nevěřící člověk mnohdy neví, na koho se obrátit, neví, kdo by mu pomohl.

Shrneme-li výsledky, dojdeme k závěru, že věřící respondenti podle všeho prožívají svůj život smysluplněji než nevěřící respondenti, to znamená, že věřící senioři mají patrně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři nevěřící. I když je rozdíl mezi skupinami slabý, můžeme toto tvrzení potvrdit.

**Tabulka č. 9** Průměrné skóry věkové rozmezí

Věk	Mladší (60 – 75 let)	Starší (75 let a výše)
		12,61

Když se podíváme na tabulku č. 9, můžeme vidět, že mladší respondenti dosáhli průměrné hodnoty 12,61 bodů a starší respondenti hodnoty 13,52 bodů. Z tohoto bodového rozdílu vyplývá, že mladší respondenti pravděpodobně prožívají svůj život smysluplněji než respondenti starší. Daný výsledek můžeme interpretovat způsobem, že mladší senior si svůj život užívá více než senior starší, snaží se, aby ještě něco zažil, něco poznal, snaží se si svým způsobem život ještě užít. Kdežto starší senior se snaží svůj život už pouze dožít, a ne si ho užít. Starší senior myslí na smrt více než mladší, obává se jí a bojí se, co bude s jeho dětmi či vnoučaty, přemýšlí nad tím, jak si bez něho na tom světě poradí. Starší senioři již ztrácí smysl a je to především z toho důvodu, že mnohem více přemýšlí nad smrtí.

Shrneme-li výsledky, dojdeme k závěru, že mladší respondenti podle všeho prožívají svůj život smysluplněji než starší, to znamená, že mladší

senioři ve věku 60-75 let mají patrně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři starší ve věku 75 let a výše. I když je rozdíl mezi skupinami slabý, můžeme toto tvrzení potvrdit.

**Tabulka č. 10** Průměrné skóry pohlaví

Pohlaví	Ženy	Muži
		12,44

Když se podíváme na tabulku č. 10, můžeme vidět, že ženy dosáhly průměrné hodnoty 12,44 bodů a muži hodnoty 13,69 bodů. Z tohoto bodového rozdílu vyplývá, že ženy pravděpodobně prožívají svůj život smysluplněji než muži. Daný výsledek můžeme interpretovat způsobem, ženy žijí častěji pro svoje děti, pro svého manžela, pro svá vnoučata, pro své přátele, vidí smysl života především v rodině. Kdežto muži často tento smysl nemají a mnohdy mají problémy v tom svůj smysl života vůbec nalézt. Ženy se snaží být silné osobnosti, protože jednoduše musí být silnými kvůli své rodině, muži to dokážou málokdy. Ženy toho dokážou v životě zastat mnohem více než muži, musí zvládat mnohem více věcí a dokážou být vděčnější a pokornější než muži.

Shrneme-li výsledky, dojdeme k závěru, že ženy podle všeho prožívají svůj život smysluplněji než muži, to znamená, že ženy mají patrně lepší úroveň naplnění smyslu než muži. I když je rozdíl mezi skupinami slabý, můžeme toto tvrzení potvrdit.

**Tabulka č. 11** Průměrné skóry bydliště

Bydliště	Město	Vesnice
		12,72

Když se podíváme na tabulku č. 11, můžeme vidět, že respondenti žijící ve městě dosáhli průměrné hodnoty 12,72 bodů a respondenti žijící na vesnici hodnoty 13,12 bodů. I když je zde bodový rozdíl nejmenší ze všech



posuzovaných skupin, i přesto můžeme tvrdit, že respondenti žijící ve městě pravděpodobně prožívají svůj život smysluplněji než respondenti žijící na vesnici. Daný výsledek můžeme interpretovat způsobem, že senioři žijící ve městě prožívají svůj život smysluplněji z toho důvodu, že zde mají mnohem více kulturního vyžití než lidé na vesnici. Mohou navštěvovat divadla, kina, různá sportoviště, mohou zde naplňovat své zájmy a koníčky, mohou se společensky vzdělávat, mohou poznávat nové lidi. Kdežto senioři žijící na vesnici nemají příliš společenských a kulturních možností, jsou obvykle pouze ve svém domě nebo na své zahrádce. Toto však může být důvod malého bodového rozdílu mezi respondenty žijícími ve městě a na vesnici. Jelikož senioři žijící na vesnici mohou vidět svůj smysl ve své zahrádce nebo v lidech, kteří jsou si na vesnici obvykle blízcí.

Shrneme-li výsledky, dojdeme k závěru, že respondenti žijící ve městě podle všeho prožívají svůj život smysluplněji než respondenti žijící na vesnici, to znamená, že senioři žijící ve městě mají patrně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři, kteří žijí na vesnici. I když je rozdíl mezi skupinami slabý, můžeme toto tvrzení potvrdit.

**Tabulka č. 12** Průměrné skóry zdravotní stav

Zdravotní stav	Dobry	Ne špatny, Špatny
		12,59

Když se podíváme na tabulku č. 12, můžeme vidět, že respondenti s dobrým zdravotním stavem dosáhli průměrné hodnoty 12,59 bodů a respondenti s horším zdravotním stavem hodnoty 13,36 bodů. Z tohoto bodového rozdílu vyplývá, že respondenti s dobrým zdravotním stavem pravděpodobně prožívají svůj život smysluplněji než respondenti s horším zdravotním stavem. Daný výsledek můžeme interpretovat způsobem, že senioři, kteří se cítí dobře, netrápí je žádné zdravotní problémy, si mohou svůj život užívat mnohem lépe než senioři, které provází zdravotní komplikace. Senioři se špatným zdravotním stavem by si možná chtěli užívat

zbytek svého života, ale z důvodu nemoci či zdravotního problému, bohužel nemohou, proto jejich život není již natolik smysluplný jako byl, když byli zcela zdraví.

Shrneme-li výsledky, dojdeme k závěru, že respondenti s dobrým zdravotním stavem podle všeho prožívají svůj život smysluplněji než respondenti s nešpatným a špatným zdravotním stavem, to znamená, že senioři s dobrým zdravotním stavem mají patrně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s horším zdravotním stavem. I když je rozdíl mezi skupinami slabý, můžeme toto tvrzení potvrdit.

**Tabulka č. 13** Průměrné skóry vzdělání

Vzdělání	Vyšší – VŠ, VOŠ, maturita	Nižší – SŠ, ZŠ
		11,94

Když se podíváme na tabulku č. 13, můžeme vidět, že respondenti s vyšším vzděláním, tedy respondenti s vysokoškolským vzděláním, vzděláním na vyšší odborné škole a se vzděláním středoškolským s maturitou, dosáhli průměrné hodnoty 11,94 bodů a respondenti s nižším vzděláním, tedy respondenti se středoškolským vzděláním a se základním vzděláním, dosáhli hodnoty 13,38 bodů. Zde se objevuje největší bodový rozdíl ze všech zmíněných skupin. Z tohoto bodového rozdílu vyplývá, že respondenti s vyšším vzděláním pravděpodobně prožívají svůj život smysluplněji než respondenti s nižším vzděláním. Daný výsledek můžeme interpretovat způsobem, že senior s vyšším vzděláním si ve svém životě kladl a stále klade vyšší cíle než senior se vzděláním nižším. Senior s vyšším vzděláním chce toho mnohem více objevit, poznat, navštívit než senior s nižším vzděláním. Senior s vyšším vzděláním se často i v seniorském věku chce ještě vzdělávat a snaží se vzdělávat i druhé, kdežto senior s nižším vzděláním mnohdy takové cíle nemívá. Senior s nižším vzděláním se nedokáže natolik zabavit či zaměstnat jako senior se vzděláním vyšším.

Shrneme-li výsledky, dojdeme k závěru, že respondenti s vyšším vzděláním podle všeho prožívají svůj život smysluplněji než respondenti s nižším vzděláním, to znamená, že senioři s vyšším vzděláním (VŠ, VOŠ a SŠ s maturitou) mají patrně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s nižším vzděláním (SŠ a ZŠ). I když je rozdíl mezi skupinami slabý, můžeme toto tvrzení potvrdit.

### Umístění v jednotlivých kvartilech dotazníku

**Tabulka č. 14** Znárodnění jednotlivých kvartilů (pásem Q1, Q2+Q3, Q4)

VĚK	16 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - výše
Q1	0 - 10	0 - 10	0 - 7	0 - 7	0 - 9
Q2 + Q3 (průměr)	11 - 17	11 - 16	8 - 13	8 - 13	10 - 14
Q4	18 a výše	17 a výše	14 a výše	14 a výše	15 a výše

Umístění v pásmu *Q1*, tedy v prvním kvartilu, znamená, že respondent patří k 25% osob, u nichž je úroveň prožívané smysluplnosti dobrá až nejlepší. U respondentů spadajících do prvního kvartilu předpokládáme, že jakmile je potká nějaká obtížná situace či se u nich objeví nějaký problém, měli by se umět se situací úspěšně vypořádat a problém správně vyřešit s tím správným úsilím.

Umístění v pásmu *Q2+Q3* (střed populace), tedy ve druhém kvartilu, znamená, že respondent patří k 50% lidí, kteří nemají ani mimořádně dobrou ani mimořádně špatnou úroveň prožívané smysluplnosti. V tomto kvartilu se obvykle umístí nejvíce respondentů, jedná se o střed. Respondenti spadající do tohoto kvartilu většinou umí řešit obtížné situace, umí se s nimi vypořádat, ale často také potřebují pomoc druhé osoby. Jejich život jim však celkově přijde smysluplný.

Umístění v pásmu *Q4*, tedy ve čtvrtém kvartilu, znamená, že respondent patří k 25% osob, u nichž je prožívaná smysluplnost sporná, či ji vůbec postrádají. Respondenti spadající do čtvrtého kvartilu již svůj život nevidí

jako smysluplný, postrádají smysl, může se u nich objevit i existenciální frustrace.

Při zařazování respondentů do jednotlivých kvartilů se bere na vědomí věk respondenta, tedy pro jednotlivé věkové kategorie existuje jiné zařazení a jiné hodnoty. My jsme zohledňovali hodnoty pro věkovou skupinu nad 60 let.

**Tabulka č. 15** Počet respondentů v jednotlivých kvartilech

<b>KVARTIL</b>	<b>RESPONDENTI</b>
I. (Q1)	16
II. + III. (Q2 + Q3)	50
IV. (Q4)	34

Nejprve si shrneme umístění celkových skóre v logo-testu, pro tuto chvíli nebudeme brát ohled na průměrné skóry. V prvním kvartilu se umístilo 16 respondentů, ve druhém kvartilu se umístilo 50 respondentů a ve čtvrtém kvartilu se jich umístilo 34 z celkového počtu 100 respondentů. Můžeme tedy vidět, že nejvíce respondentů se umístilo ve středním pásmu, ve středu populace. Tito jedinci nemají ani mimořádně dobrou ani mimořádně špatnou úroveň prožívané smysluplnosti.

Nyní se přikloníme opět k průměrným skórum jednotlivých skupin. Všechny posuzované skupiny respondentů- vyznání, věkové rozmezí, pohlaví, bydliště, zdravotní stav a vzdělání se se svým průměrným celkovým skórem umístily v pásmu Q2+Q3 (střed populace), tzn. že respondenti patří k 50% lidí, kteří nemají ani mimořádně dobrou ani mimořádně špatnou úroveň prožívané smysluplnosti. V tomto kvartilu se, jak už bylo zmíněno výše, obvykle umístí nejvíce respondentů, jedná se o střed. Respondenti spadající do tohoto kvartilu většinou umí řešit obtížné situace, umí se s nimi vypořádat, ale často také potřebují pomoc druhé osoby. Jejich život jim však celkově přijde smysluplný.

V následující části znázorníme umístění průměrných skóre jednotlivých skupin v kvartile. Jelikož se však všechny skupiny nachází v pásmu Q2+Q3, rozdělíme si ještě toto pásmo na polovinu. První polovina kvartilu bude obsahovat body 10, 11, 12 a druhá polovina kvartilu bude obsahovat body 13, 14, a budeme přihlížet k tomu, zda se průměrné skóre skupin nachází spíše v první polovině kvartilu nebo zda se nachází ve druhé polovině kvartilu.

### ***Vyznání***

Věřící respondenti dosáhli průměrné hodnoty 12,57 bodů a nevěřící respondenti hodnoty 13,26 bodů. Věřící i nevěřící respondenti dle hodnot výsledných skóre spadají do kvartilu Q2 + Q3, v tomto kvartilu je rozmezí hodnot 10 – 14 bodů. Patří tedy do středu populace, nemají ani mimořádně dobrou ani mimořádně špatnou úroveň prožívané smysluplnosti.

Kvartil jsme si tedy rozdělili na polovinu. První polovina obsahuje body 10, 11 a 12, druhá polovina obsahuje body 13 a 14. Věřící respondenti se umístili v první polovině kvartilu Q2+Q3, jejich bodový skóre dosahuje nižší hodnoty. Můžeme tedy konstatovat, že prožívají život smysluplněji než respondenti nevěřící.

**Tabulka č. 16** Vyznání – umístění průměrného skóre v kvartilu

<b>Vyznání</b>	Věřící	Nevěřící
<b>Hodnota skóre (v bodech)</b>	12,57	13,26
<b>Kvartil Q2+Q3 (v bodech)</b>	1. polovina (10,11,12)	2. polovina (13,14)

### ***Věkové rozmezí***

Mladší respondenti (60-75 let) dosáhli průměrné hodnoty 12,61 bodů a starší respondenti (75 let a výše) hodnoty 13,52 bodů. Mladší i starší respondenti dle hodnot výsledných skóre spadají do kvartilu Q2 + Q3, v tomto kvartilu je rozmezí hodnot 10 – 14 bodů. Patří tedy do středu populace, nemají ani mimořádně dobrou ani mimořádně špatnou úroveň prožívané smysluplnosti.

Kvartil jsme si tedy rozdělili na polovinu. První polovina obsahuje body 10, 11 a 12, druhá polovina obsahuje body 13 a 14. Mladší respondenti

se umístili v první polovině kvartilu Q2+Q3, jejich bodový skóre dosahuje nižší hodnoty. Můžeme tedy konstatovat, že prožívají život smysluplněji než respondenti starší.

**Tabulka č. 17** Věkové rozmezí – umístění průměrného skóre v kvartilu

<b>Věkové rozmezí</b>	Mladší (60-75 let)	Starší (75 let a výše)
<b>Hodnota skóre (v bodech)</b>	12,61	13,52
<b>Kvartil Q2+Q3 (v bodech)</b>	1. polovina (10,11,12)	2. polovina (13,14)

### ***Pohlaví***

Ženy dosáhly průměrné hodnoty 12,44 bodů a muži hodnoty 13,69 bodů. Ženy i muži dle hodnot výsledných skóre spadají do kvartilu Q2 + Q3, v tomto kvartilu je rozmezí hodnot 10 – 14 bodů. Patří tedy do středu populace, nemají ani mimořádně dobrou ani mimořádně špatnou úroveň prožívané smysluplnosti.

Kvartil jsme si tedy rozdělili na polovinu. První polovina obsahuje body 10, 11 a 12, druhá polovina obsahuje body 13 a 14. Ženy se umístily v první polovině kvartilu Q2+Q3, jejich bodový skóre dosahuje nižší hodnoty. Můžeme tedy konstatovat, že prožívají život smysluplněji než muži.

**Tabulka č. 18** Pohlaví – umístění průměrného skóre v kvartilu

<b>Pohlaví</b>	Ženy	Muži
<b>Hodnota skóre (v bodech)</b>	12,44	13,69
<b>Kvartil Q2+Q3 (v bodech)</b>	1. polovina (10,11,12)	2. polovina (13,14)

### ***Bydliště***

Respondenti žijící ve městě dosáhli průměrné hodnoty 12,72 bodů a respondenti žijící na vesnici hodnoty 13,12 bodů. Respondenti žijící ve městě i respondenti žijící na vesnici dle hodnot výsledných skóre spadají do kvartilu Q2 + Q3, v tomto kvartilu je rozmezí hodnot 10 – 14 bodů. Patří tedy do

středu populace, nemají ani mimořádně dobrou ani mimořádně špatnou úroveň prožívané smysluplnosti.

Kvartil jsme si tedy rozdělili na polovinu. První polovina obsahuje body 10, 11 a 12, druhá polovina obsahuje body 13 a 14. Respondenti žijící ve městě se umístili v první polovině kvartilu Q2+Q3, jejich bodový skór dosahuje nižší hodnoty. Můžeme tedy konstatovat, že prožívají život smysluplněji než respondenti žijící na vesnici.

**Tabulka č. 19** Bydliště – umístění průměrného skóru v kvartilu

Bydliště	Město	Vesnice
<b>Hodnota skóru (v bodech)</b>	12,72	13,12
<b>Kvartil Q2+Q3 (v bodech)</b>	1. polovina (10,11,12)	2. polovina (13,14)

### **Zdravotní stav**

Respondenti s dobrým zdravotním stavem dosáhli průměrné hodnoty 12,59 bodů a respondenti s ne špatným a špatným zdravotním stavem hodnoty 13,36 bodů. Respondenti s dobrým zdravotním stavem i respondenti s ne špatným nebo špatným zdravotním stavem dle hodnot výsledných skór spadají do kvartilu Q2 + Q3, v tomto kvartilu je rozmezí hodnot 10 – 14 bodů. Patří tedy do středu populace, nemají ani mimořádně dobrou ani mimořádně špatnou úroveň prožívané smysluplnosti.

Kvartil jsme si tedy rozdělili na polovinu. První polovina obsahuje body 10, 11 a 12, druhá polovina obsahuje body 13 a 14. Respondenti s dobrým zdravotním stavem se umístili v první polovině kvartilu Q2+Q3, jejich bodový skór dosahuje nižší hodnoty. Můžeme tedy konstatovat, že prožívají život smysluplněji než respondenti s ne špatným/ špatným zdravotním stavem.

**Tabulka č. 20** Zdravotní stav – umístění průměrného skóru v kvartilu

Zdravotní stav	Dobrý	Ne špatný, špatný
<b>Hodnota skóru (v bodech)</b>	12,59	13,36
<b>Kvartil Q2+Q3 (v bodech)</b>	1. polovina (10,11,12)	2. polovina (13,14)

## ***Vzdělání***

Respondenti s vyšším vzděláním, tedy respondenti s vysokoškolským vzděláním, vzděláním na vyšší odborné škole a se vzděláním středoškolským s maturitou, dosáhli průměrné hodnoty 11,94 bodů a respondenti s nižším vzděláním, tedy respondenti se středoškolským vzděláním a se základním vzděláním, dosáhli hodnoty 13,38 bodů. Respondenti s vyšším vzděláním i respondenti s nižším vzděláním dle hodnot výsledných skóre spadají do kvartilu Q2 + Q3, v tomto kvartilu je rozmezí hodnot 10 – 14 bodů. Patří tedy do středu populace, nemají ani mimořádně dobrou ani mimořádně špatnou úroveň prožívané smysluplnosti.

Kvartil jsme si tedy rozdělili na polovinu. První polovina obsahuje body 10, 11 a 12, druhá polovina obsahuje body 13 a 14. Respondenti s vyšším vzděláním se umístili v první polovině kvartilu Q2+Q3, jejich bodový skóre dosahuje nižší hodnoty. Můžeme tedy konstatovat, že prožívají život smysluplněji než respondenti s nižším vzděláním.

**Tabulka č. 21** Vzdělání – umístění průměrného skóre v kvartilu

<b>Vzdělání</b>	<b>Vyšší</b>	<b>Nižší</b>
<b>Hodnota skóre (v bodech)</b>	11,94	13,38
<b>Kvartil Q2+Q3 (v bodech)</b>	1. polovina (10,11,12)	2. polovina (13,14)

## **Výsledky jednotlivých oddílů dotazníku**

Nyní se budeme zabývat jednotlivými oddíly dotazníku Logo-test. Dotazník je rozdělen na tři části.

Oddíl I. obsahuje výčet devíti oblastí, které podle standardizační studie postihují obvyklé zdroje hodnotového zakotvení člověka v životě. Zkoumaná osoba vyznačuje stupeň, v němž každou z devíti oblastí prožívá jako zdroj hodnot pro své životní cíle a snahy, a to tak, že vyjadřuje míru svého souhlasu či nesouhlasu s jednotlivými tvrzeními, které tento význam příslušným oblastem přisuzují. Úhrn takto vyznačených a kvantitativně



kvalifikovaných životních hodnot, které jsou pro osobu zdrojem hodnotového „zakotvení“ a naplnění v jejím životě, pak přispívá k celkovému skóru „prožívané smysluplnosti – existenciální frustrace“

První oddíl dotazníku měl průměrnou hodnotu 3,28 bodů. Průměrná hodnota u věřících respondentů byla 3,33 bodů a u nevěřících jsme naměřili 3,22. Ženy dosáhly průměrné hodnoty 3,20 a muži 3,42. U seniorů žijících ve městě jsme naměřili průměrnou hodnotu 3,41 a u respondentů žijících na vesnici byla hodnota 3,10 bodů. Respondenti s dobrým zdravotním stavem dosáhly hodnoty 3,02 a seniorům se špatným zdravotním stavem byla naměřena hodnota 3,69 bodů. Respondenti s vyšším vzděláním dosahovali průměrné hodnoty 3,32 a s nižším vzděláním hodnoty 3,26. Senioři ve věku 60-75 let dosáhly hodnoty 3,10 a u seniorů nad 75 let jsme naměřili průměrnou hodnotu 3,68 bodů.

Nejnižší skór, tedy skór 0, měli dva respondenti z celkového počtu 100 respondentů. První respondentka byla žena, 74 let, SŠ vzdělání s maturitou, ateista, žijící ve městě, s dobrým zdravotním stavem, druhou respondentkou byla taktéž žena, 69 let, vzdělání na vyšší odborné škole, věřící, žijící ve městě, s dobrým zdravotním stavem. Nejvyššího skóru 12 dosáhl jeden muž, 71 let, základní vzdělání, ateista, žijící ve městě, se špatným zdravotním stavem. Nejčastější vyskytovanou hodnotou je hodnota 3, které dosáhlo 35 respondentů.

Zajímavostí je, že všech 100 respondentů odpovědělo kladně na první výrok, který zněl: „Příjemný a klidný život bez velkých nesází a s dostatečným hmotným zabezpečením pokládám za velice dobrou věc.“ Odpovědi na další otázky v dotazníku byli již odlišné.

Oddíl II. obsahuje sedm položek, které vyjadřují nejčastěji nacházené prožitkové příznaky stavu existenciální frustrace. Zkoumaná osoba podobným způsobem vyjadřuje výskyt jednotlivých příznaků a jeho častost ve svém životě. Úhrn potvrzení těchto známek s odpovídající kvantifikací pak je dalším příspěvkem k celkovému ohodnocení jedince vzhledem ke sledované proměnné.

Ve druhém oddílu dotazníku jsme naměřili průměrnou hodnotu 4,24 bodů. Průměrná hodnota u věřících respondentů byla 4,41 bodů a u nevěřících

jsme naměřili 4,04. Ženy dosáhly průměrné hodnoty 4,30 a muži 4,14. U seniorů žijících ve městě jsme naměřili průměrnou hodnotu 4,10 a u respondentů žijících na vesnici byla hodnota 4,43 bodů. Respondenti s dobrým zdravotním stavem dosáhly hodnoty 4,31 a seniorům se špatným zdravotním stavem byla naměřena hodnota 4,13 bodů. Respondenti s vyšším vzděláním dosahovali průměrné hodnoty 3,76 a s nižším vzděláním hodnoty 4,48. Senioři ve věku 60-75 let dosáhly hodnoty 4,22 a u seniorů nad 75 let jsme naměřili průměrnou hodnotu 4,29 bodů.

Nejnižšího skóru 1 dosáhli dva respondenti z celkového počtu 100 respondentů. První respondent je žena, 71 let, věřící, se středoškolským vzděláním, žijící ve městě, se špatným zdravotním stavem a druhý je muž, 80 let, ateista, s vysokoškolským vzděláním, žijící ve městě, se špatným zdravotním stavem. Nejvyšší skór 11 měla žena, 72 let, věřící, se středoškolským vzděláním, žijící ve městě, se špatným zdravotním stavem. Nejčastěji vyskytovanou hodnotou je hodnota 6, které dosáhlo 19 respondentů.

Oddíl III. 2 má, oproti předešlým dvěma, zčásti projektivní povahu. Vyžaduje ohodnocení předložených typů životního příběhu co do uspokojivosti.

Ve třetím oddílu dotazníku, části 2, uvedlo 92 respondentů z celkového počtu 100, že nejšťastnější ženou je žena z příběhu a). 10 respondentů považuje za nejšťastnější ženu z příběhu c). Jako nejvíce trpící ženu považovalo 66 respondentů ženu z příběhu b), 34 respondentů ženu z příběhu c) a 2 respondenti ženu z příběhu a).

Oddíl III. 3 vyžaduje stručné vylíčení vlastního „životního příběhu“ podle předepsaných vodítek, které je pak hodnoceno podle několika měřítek vzhledem ke sledované proměnné. Úhrn zde prisouzených skóru zнову přispívá k výslednému hodnocení stupně prožívané existenciální frustrace či smysluplnosti ve vlastním životě.

Ve třetím oddílu dotazníku, části 3, se při líčení svého vlastního „případu“ svého života respondenti zaměřovali především na svoji rodinu, na své děti a vnoučata. Ohlíželi se zatím, jak vychovali děti a jak vychovávají

vnoučata. Při popisu života se objevovaly i záporné události a skutky, ale pokaždé je respondenti doplnili i zkušenostmi kladnými. Často se objevovalo i jakési „smíření“ s životem takovým, jakým je. U žádného respondenta se neobjevil absolutně negativní postoj k životu.

### **Zkušenosti z administrace výzkumu**

Nevýhodou výzkumu byla nesrozumitelnost některých položek v dotazníku. Někteří senioři měli problém s jeho vyplněním z důvodu jeho nesrozumitelnosti. I když jim byly položky následně vysvětleny, i přesto měli stále problém. Možná by pro budoucnost logo-testu a dalším výzkumům prospělo přeformulování některých jeho položek, aby byly mnohem srozumitelnější, především starším generacím.

## 12.5. Diskuze výsledků

Diplomová práce se zabývá smysluplností lidské existence ve stáří, zjišťuje, jaká je úroveň naplnění smyslu u vybraných seniorů. V praktické části jsme pomocí standardizovaného dotazníku Logo-testu ověřovali zvolené hypotézy. Cílem práce je zmapování smysluplnosti života a celkové životní spokojenosti u vybraných seniorů.

Výzkumný vzorek tvořilo 100 respondentů, z toho 64 žen a 36 mužů, dále 5 respondentů ve věkovém rozmezí 60-64 let, 39 ve věku 65-69 let, 25 dotázaných v rozmezí 70-74 let, 20 ve věku 75-79 let, 9 ve věkovém rozmezí 80-84 let a dvěma respondentům bylo mezi 84-89 lety, dále 34 respondentů s vyšším vzděláním a 64 respondentů s nižším vzděláním, dále 54 věřících respondentů, 39 nevěřících a 7 respondentů nemělo své vyznání zcela ujasněno, dále 60 seniorů žilo ve městě a 40 žilo na vesnici, a 61 seniorů mělo dobré zdraví, 29 ne špatné a 10 respondentů mělo zdraví špatné.

Výzkumem pomocí dotazníku Logo-test, následným spočítáním celkového skóru a poté spočítáním průměrného skóru, jsme zjistili, že věřící respondenti dosáhli průměrné hodnoty 12,57 bodů a nevěřící respondenti hodnoty 13,26 bodů. Došli jsme tedy k závěru, že věřící respondenti pravděpodobně prožívají svůj život smysluplněji než nevěřící respondenti, to znamená, že věřící senioři mají patrně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři nevěřící. I když byl rozdíl mezi skupinami mizivý, mohli jsme toto tvrzení potvrdit.

Tohoto závěru jsme se dobrali i pomocí umístění skupin do kvartilu. Věřící respondenti se umístili v první polovině kvartilu Q2+Q3, jejich bodový skór dosahoval nižší hodnoty. Mohli jsme tedy konstatovat, že prožívají život smysluplněji než respondenti nevěřící.

Dále jsme zjistili, že mladší respondenti dosáhli průměrné hodnoty 12,61 bodů a starší respondenti hodnoty 13,52 bodů. Došli jsme k závěru, že mladší respondenti pravděpodobně prožívají svůj život smysluplněji než starší, to znamená, že mladší senioři ve věku 60-75 let mají patrně lepší

úroveň naplnění smyslu než senioři starší ve věku 75 let a výše. I když byl rozdíl mezi skupinami mizivý, mohli jsme toto tvrzení taktéž potvrdit.

Tohoto závěru jsme se dobrali i pomocí umístění skupin do kvartilu. Mladší respondenti se umístili v první polovině kvartilu Q2+Q3, jejich bodový skór dosahoval nižší hodnoty. Mohli jsme tedy konstatovat, že prožívají život smysluplněji než respondenti starší.

Dále jsme zjistili, že ženy dosáhly průměrné hodnoty 12,44 bodů a muži hodnoty 13,69 bodů. Došli jsme k závěru, že ženy prožívají pravděpodobně svůj život smysluplněji než muži, to znamená, že ženy mají patrně lepší úroveň naplnění smyslu než muži. I když byl rozdíl i mezi těmito skupinami mizivý, mohli jsme toto tvrzení potvrdit.

Tohoto závěru jsme se dobrali i pomocí umístění skupin do kvartilu. Ženy se umístily v první polovině kvartilu Q2+Q3, jejich bodový skór dosahoval nižší hodnoty. Mohli jsme tedy konstatovat, že prožívají život smysluplněji než muži.

Dále jsme zjistili, že respondenti žijící ve městě dosáhli průměrné hodnoty 12,72 bodů a respondenti žijící na vesnici hodnoty 13,12 bodů. Došli jsme k závěru, že respondenti žijící ve městě prožívají svůj život pravděpodobně smysluplněji než respondenti žijící na vesnici, to znamená, že senioři žijící ve městě mají patrně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři, kteří žijí na vesnici. I když byl rozdíl mezi skupinami mizivý, mohli jsme i toto tvrzení potvrdit.

Tohoto závěru jsme se dobrali i pomocí umístění skupin do kvartilu. Respondenti žijící ve městě se umístili v první polovině kvartilu Q2+Q3, jejich bodový skór dosahoval nižší hodnoty. Mohli jsme tedy konstatovat, že prožívají život smysluplněji než respondenti žijící na vesnici.

Dále jsme zjistili, že respondenti s dobrým zdravotním stavem dosáhli průměrné hodnoty 12,59 bodů a respondenti s horším zdravotním stavem hodnoty 13,36 bodů. Došli jsme k závěru, že respondenti s dobrým zdravotním stavem prožívají svůj život pravděpodobně smysluplněji než respondenti s ne špatným a špatným zdravotním stavem, to znamená, že

senioři s dobrým zdravotním stavem mají patrně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s horším zdravotním stavem. I když byl rozdíl i mezi těmito skupinami mizivý, mohli jsme toto tvrzení potvrdit.

Tohoto závěru jsme se dobrali i pomocí umístění skupin do kvartilu. Respondenti s dobrým zdravotním stavem se umístili v první polovině kvartilu Q2+Q3, jejich bodový skór dosahoval nižší hodnoty. Mohli jsme tedy konstatovat, že prožívají život smysluplněji než respondenti s ne špatným/špatným zdravotním stavem.

Dále jsme zjistili, že respondenti s vyšším vzděláním, tedy respondenti s vysokoškolským vzděláním, vzděláním na vyšší odborné škole a se vzděláním středoškolským s maturitou, dosáhli průměrné hodnoty 11,94 bodů a respondenti s nižším vzděláním, tedy respondenti se středoškolským vzděláním a se základním vzděláním, dosáhli hodnoty 13,38 bodů. Došli jsme k závěru, že respondenti s vyšším vzděláním prožívají svůj život pravděpodobně smysluplněji než respondenti s nižším vzděláním, to znamená, že senioři s vyšším vzděláním (VŠ, VOŠ a SŠ s maturitou) mají patrně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s nižším vzděláním (SŠ a ZŠ). I když byl i zde rozdíl mezi skupinami mizivý, mohli jsme i toto tvrzení potvrdit.

Tohoto závěru jsme se dobrali i pomocí umístění skupin do kvartilu. Respondenti s vyšším vzděláním se umístili v první polovině kvartilu Q2+Q3, jejich bodový skór dosahoval nižší hodnoty. Mohli jsme tedy konstatovat, že prožívají život smysluplněji než respondenti s nižším vzděláním.

Nyní se přikloníme k potvrzení nebo vyvrácení hypotéz podle shrnutí výsledků tabulek u jednotlivých skupin – vyznání, věkové rozmezí, pohlaví, bydliště, zdravotní stav a vzdělání. Cílem práce bylo dané hypotézy ověřit.

Hypotézy zněly takto:

Hypotéza 1: Věřící senioři mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři nevěřící.

Hypotéza 2: Mladší senioři ve věku 60-75 let mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři starší ve věku 75 let a výše.

Hypotéza 3: Ženy mají lepší úroveň naplnění smyslu než muži.

Hypotéza 4: Senioři žijící ve městě mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři, kteří žijí na vesnici.

Hypotéza 5: Senioři s dobrým zdravotním stavem mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s nešpatným a špatným zdravotním stavem.

Hypotéza 6: Senioři s vyšším vzděláním (VŠ, VOŠ a SŠ s maturitou) mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s nižším vzděláním (SŠ a ZŠ).

Všechny posuzované skupiny respondentů- vyznání, věkové rozmezí, pohlaví, bydliště, zdravotní stav a vzdělání se se svým průměrným celkovým skórem umístily v pásmu Q2+Q3 (střed populace), tzn. že respondenti patří k 50% lidí, kteří nemají ani mimořádně dobrou ani mimořádně špatnou úroveň prožívané smysluplnosti. V tomto kvartilu se obvykle umístí nejvíce respondentů, jedná se o střed. Respondenti spadající do tohoto kvartilu většinou umí řešit obtížné situace, umí se s nimi vypořádat, ale často také potřebují pomoc druhé osoby. Jejich život jim však celkově přijde smysluplný.

Z tohoto důvodu jsme kvartil Q2+Q3 rozdělili na poloviny. První polovina obsahovala body 10, 11, 12 a druhá polovina obsahovala body 13, 14. Dle výsledných průměrných skóre jsme usoudili, že skupina respondentů nacházející se v první polovině kvartilu prožívá svůj život pravděpodobně smysluplněji než skupina respondentů nacházející se ve druhé polovině kvartilu.

Dále jsme brali v úvahu, že čím je celkový bodový skór získaný v testu nižší, tím je nižší přítomnost existenciální frustrace jedince. Čím je skór vyšší, tím méně smysluplně prožívá jedinec svůj život. Jinak řečeno, senioři, kteří mají nižší celkový bodový skór, mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s nižším celkovým bodovým skórem. I když byl rozdíl průměrných skóre mezi každou dvojicí skupin respondentů mizivý, přikláněli jsme se k tomuto faktu.

Podle tabulky č. 8 a tabulky č. 16 můžeme tvrdit, že hypotéza č. 1 se potvrdila. Věřící senioři mají pravděpodobně lepší úroveň naplnění smyslu

než senioři nevěřící. Věřící respondenti dosáhli průměrné hodnoty 12,57 bodů a nevěřící respondenti hodnoty 13,26 bodů. Celkový skóre u nevěřících respondentů je vyšší a umístili se ve druhé polovině kvartilu Q2+Q3, tzn. že věřící respondenti prožívají svůj život patrně smysluplněji než respondenti nevěřící. U nevěřících respondentů je podle všeho vyšší přítomnost existenciální frustrace.

Daný výsledek jsme interpretovali způsobem, že věřící člověk žije v domnění, že je na světě z nějakého důvodu, kvůli něčemu, žije v domnění, že musí na světě konat dobro a to dobro se mu po smrti vrátí. I když jsou na světě mnohá nepraví a nespravedlnost, i když je na světě mnoho zlých lidí, věřící člověk ví, že všechna bezpráví a zlé skutky budou jednou potrestány. Nevěřící člověk takto nepřemýšlí, často propadá beznaděži a neví, co si počít. Věřící člověk se v nesnázích obrací na Boha, kdežto nevěřící člověk mnohdy neví, na koho se obrátit, neví, kdo by mu pomohl.

Podle tabulky č. 9 a tabulky č. 17 můžeme tvrdit, že hypotéza č. 2 se potvrdila. Mladší senioři ve věku 60-75 let mají pravděpodobně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři starší ve věku 75 let a výše. Mladší respondenti dosáhli průměrné hodnoty 12,61 bodů a starší respondenti hodnoty 13,52 bodů. Celkový skóre u starších respondentů je vyšší a umístili se ve druhé polovině kvartilu Q2+Q3, tzn. že mladší respondenti prožívají svůj život patrně smysluplněji než respondenti starší. U starších respondentů je podle všeho vyšší přítomnost existenciální frustrace.

Daný výsledek jsme interpretovali způsobem, že mladší senior si svůj život užívá více než senior starší, snaží se, aby ještě něco zažil, něco poznal, snaží se si svým způsobem život ještě užít. Kdežto starší senior se snaží svůj život už pouze dožít, a ne si ho užít. Starší senior myslí na smrt více než mladší, obává se jí a bojí se, co bude s jeho dětmi či vnoučaty, přemýšlí nad tím, jak si bez něho na tom světě poradí. Starší senioři již ztrácí smysl a je to především z toho důvodu, že mnohem více přemýšlí nad smrtí.

Podle tabulky č. 10 a tabulky č. 18 můžeme tvrdit, že hypotéza č. 3 se potvrdila. Ženy mají pravděpodobně lepší úroveň naplnění smyslu než muži. Ženy dosáhly průměrné hodnoty 12,44 bodů a muži hodnoty 13,69 bodů.



Celkový skór u mužů je vyšší a umístili se ve druhé polovině kvartilu Q2+Q3, tzn. že ženy prožívají svůj život patrně smysluplněji než muži. U mužů je podle všeho vyšší přítomnost existenciální frustrace.

Daný výsledek jsme interpretovali způsobem, ženy žijí častěji pro svoje děti, pro svého manžela, pro svá vnoučata, pro své přátele, vidí smysl života především v rodině. Kdežto muži často tento smysl nemají a mnohdy mají problémy v tom svůj smysl života vůbec nalézt. Ženy se snaží být silné osobnosti, protože jednoduše musí být silnými kvůli své rodině, muži to dokáží málokdy. Ženy toho dokáží v životě zastat mnohem více než muži, musí zvládat mnohem více věcí a dokáží být vděčnější a pokornější než muži.

Podle tabulky č. 11 a tabulky č. 19 můžeme tvrdit, že hypotéza č. 4 se potvrdila. Senioři žijící ve městě mají pravděpodobně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři, kteří žijí na vesnici. Respondenti žijící ve městě dosáhli průměrné hodnoty 12,72 bodů a respondenti žijící na vesnici hodnoty 13,12 bodů. Celkový skór u respondentů žijících na vesnici je vyšší a umístili se ve druhé polovině kvartilu Q2+Q3, tzn. že respondenti žijící ve městě prožívají svůj život patrně smysluplněji než respondenti žijící na vesnici. U respondentů žijících na vesnici je dle všeho vyšší přítomnost existenciální frustrace.

Daný výsledek jsme interpretovali způsobem, že senioři žijící ve městě prožívají svůj život smysluplněji z toho důvodu, že zde mají mnohem více kulturního vyžití než lidé na vesnici. Mohou navštěvovat divadla, kina, různá sportoviště, mohou zde naplňovat své zájmy a koníčky, mohou se společensky vzdělávat, mohou poznávat nové lidi. Kdežto senioři žijící na vesnici nemají příliš společenských a kulturních možností, jsou obvykle pouze ve svém domě nebo na své zahrádce. Toto však může být důvod malého bodového rozdílu mezi respondenty žijícími ve městě a na vesnici. Jelikož senioři žijící na vesnici mohou vidět svůj smysl ve své zahrádce nebo v lidech, kteří jsou si na vesnici obvykle blízcí.

Podle tabulky č. 12 a tabulky č. 20 můžeme tvrdit, že hypotéza č. 5 se potvrdila. Senioři s dobrým zdravotním stavem mají pravděpodobně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s nešpatným a špatným zdravotním stavem. Respondenti s dobrým zdravotním stavem dosáhli průměrné hodnoty

12,59 bodů a respondenti s ne špatným a špatným zdravotním stavem hodnoty 13,36 bodů. Celkový skóre u respondentů se špatným a ne špatným zdravotním stavem je vyšší a umístili se ve druhé polovině kvartilu Q2+Q3, tzn. že respondenti s dobrým zdravotním stavem prožívají svůj život patrně smysluplněji než respondenti s horším zdravotním stavem. U respondentů s ne špatným a špatným zdravotním stavem je dle všeho vyšší přítomnost existenciální frustrace.

Daný výsledek jsme interpretovali způsobem, že senioři, kteří se cítí dobře, netrápí je žádné zdravotní problémy, si mohou svůj život užívat mnohem lépe než senioři, které provází zdravotní komplikace. Senioři se špatným zdravotním stavem by si možná chtěli užívat zbytek svého života, ale z důvodu nemoci či zdravotního problému, bohužel nemohou, proto jejich život není již natolik smysluplný jako byl, když byli zcela zdraví.

Podle tabulky č. 13 a tabulky č. 21 můžeme tvrdit, že hypotéza č. 6 se potvrdila. Senioři s vyšším vzděláním (VŠ, VOŠ a SŠ s maturitou) mají pravděpodobně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s nižším vzděláním (SŠ a ZŠ). Respondenti s vyšším vzděláním dosáhli průměrné hodnoty 11,94 bodů a respondenti s nižším vzděláním dosáhli hodnoty 13,38 bodů. Celkový skóre u respondentů s nižším vzděláním je vyšší a umístili se ve druhé polovině kvartilu Q2+Q3, tzn. že respondenti s vyšším vzděláním prožívají svůj život patrně smysluplněji než respondenti s nižším vzděláním. U respondentů s nižším vzděláním je podle všeho vyšší přítomnost existenciální frustrace.

Daný výsledek jsme interpretovali způsobem, že senior s vyšším vzděláním si ve svém životě kladl a stále klade vyšší cíle než senior se vzděláním nižším. Senior s vyšším vzděláním chce toho mnohem více objevit, poznat, navštívit než senior s nižším vzděláním. Senior s vyšším vzděláním se často i v seniorském věku chce ještě vzdělávat a snaží se vzdělávat i druhé, kdežto senior s nižším vzděláním mnohdy takové cíle nemívá. Senior s nižším vzděláním se nedokáže natolik zabavit či zaměstnat jako senior se vzděláním vyšším.

Výzkumem jsme zjistili, že ženy seniorky pravděpodobně prožívají svůj život smysluplněji než muži senioři, že věřící senioři pravděpodobně prožívají svůj život smysluplněji než senioři nevěřící, že mladší senioři pravděpodobně prožívají svůj život smysluplněji než senioři starší, že senioři žijící ve městě pravděpodobně prožívají svůj život smysluplněji než senioři žijící na vesnici, že senioři s dobrým zdravotním stavem pravděpodobně prožívají svůj život smysluplněji než senioři se špatným zdravotním stavem, a že senioři s vyšším vzděláním pravděpodobně prožívají svůj život smysluplněji než senioři s nižším vzděláním.

K výsledkům výzkumu můžeme pouze konstatovat, že senioři, kteří neprožívají svůj život smysluplně by se měli snažit si onen smysl najít. Nevěřící senioři nemusí hledat smysl v Bohu, ale mohou ho hledat ve víře ve druhé lidi, v jejich dobrosrdečnosti a touze pomoci. Starší senioři nesmí hledat smysl v mládí nebo v činnostech, na které již nestačí, ale musí ho hledat v činnostech, které by jim přinášely radost, a které by byly smysluplné. Muži nemusí hledat smysl v rodině či dětech, ale mohou ho hledat v osobních zájmech či sportu. Senioři žijící na vesnici nemusí hledat smysl v kulturním vyžití, v kinech či divadlech, ale mohou ho hledat v krásách přírody, zvířatech či milých sousedech. Senioři s nižším vzděláním nesmí hledat smysl ve vědomostech či dovednostech, které nemohli během svého života získat, ale v dovednostech, které se mohou ještě i nyní ve svém věku naučit. Senioři se špatným zdravotním stavem nesmí hledat smysl života ve zdraví, ale v lidech okolo sebe, v lidech, kteří jim pomáhají a kteří jsou s nimi rádi.

Je důležité říci, že život je smysluplný a každý senior by si měl ve svém životě nalézt svůj smysl, protože onen smysl se zajisté nachází v každém životě každého seniora určitě. Člověk se jednoduše nesmí nikdy vzdát.

## ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývá smysluplností lidské existence ve stáří. Zjišťuje, jaká je úroveň naplnění smyslu u vybraných seniorů. V dnešní době se na seniory často zapomíná, jsou mnohdy přehlíženi či dokonce je jimi opovrhováno a je na ně nadáváno, což samozřejmě není nic, co by se zde mělo vyzdvihovat. S přibývajícím věkem samozřejmě ubývají síly, člověk se mění, jak v oblasti fyzické, tak v oblasti psychické, a právě na toto by měl každý člověk brát ohled, protože každý bude jednou starý. Společnost by měla začít pohlížet na seniory pozitivněji a poté i senioři budou pozitivněji pohlížet na společnost a bude se jim mnohem lépe žít. Nebudou svůj život pouze přežívat či dožívat, ale budou ho žít a jejich život bude mít smysl. Práce se zabývá problematikou seniorského věku a smysluplností života ve stáří. Myslíme si, že lidé by měli vědět, zda senioři prožívají smysluplný život nebo již žijí s vědomím, že jejich život smysl ztratil. Chtěli jsme na vybraném vzorku seniorů poukázat, jaká je úroveň naplnění smyslu u osob v seniorském věku.

V teoretické části jsme osvětlili pojmy stáří a stárnutí, poukázali jsme na potřeby seniorů, aktivitu ve stáří, cíl života, ctnosti stáří a zabývali jsme se spokojeností a smysluplností lidské existence.

V praktické části jsme pomocí standardizovaného dotazníku Logo-testu ověřovali zvolené hypotézy. První hypotéza zněla: „Věřící senioři mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři nevěřící.“ Druhá hypotéza zněla: „Mladší senioři ve věku 60-75 let mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři starší ve věku 75 let a výše.“ Třetí hypotéza zněla: „Ženy mají lepší úroveň naplnění smyslu než muži.“ Čtvrtá hypotéza zněla: „Senioři žijící ve městě mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři, kteří žijí na vesnici.“ Pátá hypotéza zněla: „Senioři s dobrým zdravotním stavem mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s ne špatným a špatným zdravotním stavem a šestá hypotéza zněla: „Senioři s vyšším vzděláním (VŠ, VOŠ a SŠ s maturitou) mají lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s nižším vzděláním (SŠ a ZŠ).“ Do výzkumu bylo zapojeno 100 seniorů z klubů seniorů z Olomouce.

První hypotéza se potvrdila. Respondenti s vyšším vzděláním patrně prožívají svůj život smysluplněji než respondenti s nižším vzděláním, to znamená, že senioři s vyšším vzděláním (VŠ, VOŠ a SŠ s maturitou) mají pravděpodobně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s nižším vzděláním (SŠ a ZŠ).

Druhá hypotéza se potvrdila. Mladší respondenti patrně prožívají svůj život smysluplněji než starší, to znamená, že mladší senioři ve věku 60-75 let mají pravděpodobně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři starší ve věku 75 let a výše.

Třetí hypotéza se potvrdila. Ženy prožívají svůj život patrně smysluplněji než muži, to znamená, že ženy mají pravděpodobně lepší úroveň naplnění smyslu než muži.

Čtvrtá hypotéza se potvrdila. Respondenti žijící ve městě patrně prožívají svůj život smysluplněji než respondenti žijící na vesnici, to znamená, že senioři žijící ve městě mají pravděpodobně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři, kteří žijí na vesnici.

Pátá hypotéza se potvrdila. Respondenti s dobrým zdravotním stavem patrně prožívají svůj život smysluplněji než respondenti s ne špatným a špatným zdravotním stavem, to znamená, že senioři s dobrým zdravotním stavem mají pravděpodobně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s horším zdravotním stavem.

Šestá hypotéza se potvrdila. Respondenti s vyšším vzděláním patrně prožívají svůj život smysluplněji než respondenti s nižším vzděláním, to znamená, že senioři s vyšším vzděláním (VŠ, VOŠ a SŠ s maturitou) mají pravděpodobně lepší úroveň naplnění smyslu než senioři s nižším vzděláním (SŠ a ZŠ).

Cílem práce bylo zmapování smysluplnosti života a celkové životní spokojenosti u vybraných seniorů. Práce zjišťovala, jak senioři prožívají v současnosti svůj život. Na vybraném vzorku respondentů jsme zjistili, jak smysluplně prožívají svůj život. Dle našeho názoru by se mělo zkoumat mnohem více seniorů, mělo by se zjišťovat, zda má či nemá jejich život smysl. Myslíme si, že by se společnost měla zaměřovat na seniory a měla by se snažit jim pomoci mnohem více, než je tomu doposud.

## SEZNAM LITERATURY

1. ADLER, A., *Smysl života*. Havlíčkův Brod: Práh. 1995. 146 s. ISBN 80-858009-34-6.
2. BALCAR, K. Standardizace dotazníku „Logo-test“ na vzorku studujících českých vysokých škol. *Československá psychologie*, 1995, 39 (5). bez ISBN.
3. BOČKOVÁ, Lenka, HASTRMANOVÁ, Šárka a HAVRDOVÁ, Egle. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. [Praha]: Respekt institut, 2011. 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.
4. DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Vyd. 1. Praha: Radix, 2009. 184 s. ISBN 978-80-86031-88-0.
5. FRANKL, V. E., *Člověk hledá smysl*. Praha: Psychologické nakladatelství, 1994. 87 s. ISBN 80-901601-4x.
6. FRANKL, Viktor Emil. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. 2. čes. vyd. Brno: Cesta, 1997. 212 s. ISBN 80-853-1963-2.
7. FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 171 s. ISBN 80-7169-779-6.
8. FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, ©2006. 237 s. ISBN 80-7295-085-1.
9. GRÜN, Anselm. *Umění stárnout*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009. 143 s. Malý duchovní život; sv. 105. ISBN 978-80-7195-316-6.
10. HAMPLOVÁ, D. *Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích*. Sociologický časopis. 2006. ([http://sreview.soc.cas.cz/uploads/1af3eddc9c2e2c08b0b551f2e43757353f124d35\\_580\\_105Hamplova20.pdf](http://sreview.soc.cas.cz/uploads/1af3eddc9c2e2c08b0b551f2e43757353f124d35_580_105Hamplova20.pdf)).
11. HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie seniorského věku*. 1. vyd. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. 80 s. Skripta. ISBN 978-80-7414-318-2.

12. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
13. CHARDIN, Pierre Teilhard de. *Úvahy o štěstí a lásce*. 1. vyd. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2005. 68 s. ISBN 80-86715-48-5.
14. JUNG, Carl Gustav a Jolande Székács JACOBI. *Člověk a duše*. Vyd. 1. Překlad Karel Plocek. Praha: Academia, 1995, 277 s. ISBN 80-200-0543-9.
15. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 1994. 94 s. ISBN 80-85495-33-3.
16. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie: [radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 195 s. Psychologie. ISBN 80-7178-835-X.
17. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
18. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. 204 s. Psyché. ISBN 80-247-1370-5.
19. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013. 131 s. Psyché. ISBN 978-80-247-4436-0.
20. KUBALČÍKOVÁ, K. *Expertíza pro cílovou skupinu "senioři"*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. s. 5. bez ISBN.
21. KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Odpovědi na otázky o smrti a umírání : etický manuál pro mediky, lékaře a sestry*. Praha : Tvorba, 1995. 288 s. bez ISBN.
22. LÄNGLE, Alfried. *Smysluplně žít: aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta, 2002. 79 s. ISBN 80-7295-037-1.
23. LUCRETIUS CARUS, Titus, R LATHAM a John GODWIN. *On the nature of the universe*. 29. impression. New York: Penguin Books, 1994, xlv, 275 p. ISBN 01-404-4610-9.
24. LUKAS, Elisabeth. *Logoterapie ve výchově*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. 207 s. ISBN 80-7178-180-0.
25. LUKAS, Elisabeth. *I tvoje utrpení má smysl: logoterapeutická útěcha v krizi*. Brno: Cesta, 1998. 191 s. ISBN 80-85319-79-9.

26. MATTHEWS, Andrew. *Bud'te šťastní i v těžkých dobách*. Vyd. 1. Praha: Beta, 2011. 158 s. ISBN 978-80-7306-481-5.
27. MÜHLPACHR, Pavel a STANÍČEK, Petr. *Geragogika pro speciální pedagogii*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2001. 115 s. ISBN 80-210-2510-7.
28. ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011. 168 s. ISBN 978-80-246-1997-2.
29. PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990. 135 s. ISBN 80-201-0076-8.
30. PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013. 181 s. EDIS: ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity; sv. 10. ISBN 978-80-210-6310-5.
31. PICHAUD, Clément. *Soužití se staršími lidmi: praktická informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998. 156 s. ISBN 80-7178-184-3.
32. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 326 s. ISBN 978-80-7367-312-3.
33. SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 2., opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2004. 523 s. Studium. ISBN 80-86598-65-9.
34. STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 319 s. ISBN 80-7178-274-2.
35. ŠRAMO, Ján. *Příprava na stáří*. Vyd. 1. Praha: Občanské sdružení Melius, 2012. 191 s. ISBN 978-80-87638-00-2.
36. TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2009. 239 s. ISBN 978-80-251-21-04.
37. VEENHOVEN, Ruut. The four qualities of life: Ordering *concepts and measures of the good life* *Journal Of Happiness Studies*, 2000, vol 1, s.39.



# SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

## Seznam grafů

Graf č. 1 .....	55
Graf č. 2 .....	56
Graf č. 3 .....	57
Graf č. 4 .....	58
Graf č. 5 .....	59
Graf č. 6 .....	60

## Seznam tabulek

Tabulka č. 1 .....	55
Tabulka č. 2 .....	56
Tabulka č. 3 .....	57
Tabulka č. 4 .....	58
Tabulka č. 5 .....	59
Tabulka č. 6 .....	60
Tabulka č. 7 .....	62
Tabulka č. 8 .....	62
Tabulka č. 9 .....	63
Tabulka č. 10 .....	64
Tabulka č. 11 .....	64
Tabulka č. 12 .....	65
Tabulka č. 13 .....	66
Tabulka č. 14 .....	67
Tabulka č. 15 .....	68
Tabulka č. 16 .....	69
Tabulka č. 17 .....	70
Tabulka č. 18 .....	70
Tabulka č. 19 .....	71
Tabulka č. 20 .....	71
Tabulka č. 21 .....	72
Tabulka č. 22 .....	94
Tabulka č. 23 .....	98

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1. Dotazník Logo-test

Příloha 2. Výsledky výzkumu 1

Příloha 3. Výsledky výzkumu 2

# Příloha 1. Dotazník Logo-test

## LOGO - TEST - Ž

(Elisabeth S. Lukasová / K.B.)

Jméno: \_\_\_\_\_ Věk: \_\_\_\_\_

Povolání: \_\_\_\_\_ Vzdělání: \_\_\_\_\_

1) Přečtěte si následující výroky. Jsou-li mezi nimi takové, které se k Vám osobně tak hodí, jako by pocházely přímo od Vás, prosím, připište k nim "ANO". Jsou-li mezi nimi takové, které zcela odporují Vašemu názoru, prosím, připište k nim "NE". Pokud pro Vás bude rozhodnutí mezi "ANO" a "NE" obtížné, můžete nechat okénko prázdné.

1) Příjemný a klidný život bez velkých nesnází a s dostatečným hmotným zabezpečením pokládám za velice dobrou věc.

2) Mám své představy, jaká bych chtěla být a čeho bych chtěla dosáhnout, a tyto představy se podle možností snažím uskutečňovat.

3) Cítím se velmi dobře doma v kruhu rodiny a ráda bych přispěla k vytvoření takového domova i dětem.

4) V povolání, které nyní vykonávám nebo pro které se připravuji, vidím své pravé uplatnění.

5) Mám k jednomu člověku nebo k více lidem závazky či vztahy, jejichž naplňování mi působí radost.

6) Mimo své zaměstnání nebo studium mám ještě nějaký další zájem (třeba odborný nebo oddechový), kterému se věnuji nebo budu věnovat, jakmile na to budu mít čas.

7) Některé zážitky (třeba poznávání něčeho nového, prožívání umění, vnímání přírody apod.) mi přinášejí radost a nerada bych je postrádala.

- 8) Věřím, že mám v životě nějaký svůj úkol (ať v oblasti mravní, společenské, ve službě pokroku apod.) a snažím se jej plnit.

- 9) Mám život zkalený nouzí, nemocí nebo jinou vážnou starostí a všemožně usiluji o to, abych tyto těžkosti překonala a dosáhla zlepšení.

- II) Prosím, udělejte křížek do okénka k té odpovědi, která nejlépe vystihuje, jak často jste dosud prožívala následující zážitky. Snažte se být upřímná.

- 1) Bezmocný vztek, že všechno, co jsem dosud vykonala, bylo nadarmo.

velmi často

občas

nikdy

- 2) Přání, být ještě jednou dítětem a moci začít život znovu od začátku.

velmi často

občas

nikdy

- 3) Poznání, že se snažím před sebou samou nebo před jinými lidmi ukazovat svůj život lepší či plnější, než doopravdy je.

velmi často

občas

nikdy

- 4) Nechuť zatěžovat se hlubším a možná nepříjemným přemýšlením o tom, co činím a co tím způsobuji.

velmi často

občas

nikdy

- 5) Naději, že i když mě třeba potká nezdar nebo neštěstí, tak z toho přesto mohu nakonec učinit prospěšnou věc, když pro to nasadím všechny své síly.

velmi často

občas

nikdy

- 6) Takový neklid, který mě zbavuje rozumného pohledu na věci a trápí mě tak, že ztrácím zájem o to, co se děje.

velmi často

občas

nikdy

- 7) Myšlenku, že bych si jednou před smrtí musela říct: "Nestálo za to žít."

velmi často

občas

nikdy

III)

1) Popíši Vám tři případy:

- a) Jedna žena se nemohla ve svém životě věnovat tomu, co si vždy přála uskutečnit. Místo toho si však během doby vytvořila dobrou příležitost k jiné prospěšné činnosti a plně se jí věnovala s takovým zaujetím, že v ní dosáhla mnoho úspěchů a velmi dobrých vyhlídek do budoucna.
- b) Jedna žena se ve svém životě stále a plně věnovala pouze tomu, co si vytkla za svůj životní cíl. Vůbec se jí to nedaří, avšak neustále se snaží svůj záměr uskutečnit, i když se kvůli tomu musela mnohého v životě vzdát a nic dobrého tím nedosáhla.
- c) Jedna žena se nemohla ve svém životě věnovat tomu, co si vždy přála uskutečnit. Učinila proto kompromis mezi svými vlastními cíly a okolnostmi, které jí zabránily jich dosáhnout. Povinností, které na ní připadly, plní ukázněně, i když bez zvláštní radosti. Mezitím však, když to zrovna je možné, věnuje se svým osobním zájmům.

2) Prosím, odpovězte k popsaným případům (vepište do okénka písmeno):

Která z těchto žen je nejšťastnější?

Která z těchto žen nejvíce trpí?

3) Prosím, vyličte nyní několika větami svůj vlastní "případ" tak, že vzájemně porovnáte, co jste v životě chtěla a oč jste se snažila, co z toho jste docílila a jak toho vše nyní pro sebe hodnotíte:

## Příloha 2. Výsledky výzkumu 1

Tabulka č. 22 Výsledky 1

Pohlaví	Vzdělání	Bydliště	Vyznání	Zdraví	Věk	Celkový skór
1	ZŠ	vesnice	věřící	dobré	69	12
1	SŠ	město	ateista	dobré	65	12
1	SŠ maturita	město	věřící	dobré	78	10
2	ZŠ	vesnice	nemám ujasněno	špatné	79	14
1	SŠ	vesnice	věřící	dobré	78	13
1	VOŠ	město	věřící	dobré	69	8
1	SŠ maturita	město	věřící	dobré	72	7
1	ZŠ	město	ateista	dobré	67	15
1	ZŠ	město	ateista	není špatné	80	12
1	SŠ maturita	vesnice	věřící	není špatné	69	12
2	VOŠ	město	ateista	dobré	66	10
2	SŠ maturita	město	ateista	dobré	68	16
1	SŠ maturita	vesnice	věřící	dobré	78	9
2	SŠ	město	věřící	dobré	80	18
1	ZŠ	vesnice	věřící	dobré	75	13
2	ZŠ	město	ateista	není špatné	71	11
1	SŠ	město	ateista	dobré	66	15
1	SŠ	vesnice	ateista	není špatné	65	16
1	ZŠ	město	ateista	dobré	64	17
1	ZŠ	město	ateista	dobré	68	14
2	SŠ	město	ateista	není špatné	67	10
2	ZŠ	město	ateista	není špatné	69	16
1	ZŠ	vesnice	věřící	dobré	68	14
1	SŠ	vesnice	věřící	dobré	73	9
2	SŠ	město	ateista	není špatné	75	15
1	SŠ	město	věřící	dobré	74	9
1	ZŠ	město	věřící	dobré	68	13
2	ZŠ	město	věřící	dobré	64	17
1	SŠ maturita	město	věřící	dobré	67	11

1	SŠ maturita	vesnice	ateista	dobré	66	16
2	SŠ	vesnice	ateista	dobré	69	15
1	SŠ	vesnice	věřící	dobré	65	15
1	ZŠ	vesnice	věřící	dobré	85	12
2	ZŠ	město	ateista	dobré	88	11
2	SŠ	vesnice	ateista	dobré	72	14
1	ZŠ	vesnice	věřící	dobré	76	10
1	SŠ maturita	město	věřící	dobré	63	6
2	SŠ	vesnice	věřící	dobré	66	15
1	ZŠ	město	věřící	dobré	77	16
2	ZŠ	vesnice	ateista	dobré	70	10
1	ZŠ	vesnice	věřící	dobré	69	13
2	VOŠ	město	ateista	není špatné	66	19
1	ZŠ	vesnice	ateista	dobré	70	7
2	SŠ maturita	vesnice	věřící	není špatné	75	19
1	ZŠ	vesnice	věřící	není špatné	80	8
1	SŠ	město	věřící	není špatné	68	14
1	SŠ maturita	město	ateista	dobré	74	10
1	SŠ	město	věřící	špatné	72	20
1	SŠ	město	věřící	není špatné	71	5
1	ZŠ	město	věřící	dobré	77	14
2	ZŠ	město	nemám ujasněno	není špatné	69	12
1	SŠ maturita	město	ateista	není špatné	67	14
2	ZŠ	město	ateista	špatné	71	21
1	SŠ	město	nemám ujasněno	dobré	66	16
1	SŠ	město	věřící	není špatné	72	11
2	SŠ maturita	město	ateista	špatné	82	11
1	SŠ maturita	město	nemám ujasněno	dobré	74	10
1	SŠ	město	ateista	dobré	66	9
1	SŠ	město	věřící	není špatné	65	6
2	SŠ	město	nemám ujasněno	dobré	73	16
1	SŠ maturita	město	věřící	není špatné	71	7

2	SŠ	vesnice	věřící	dobré	63	15
2	SŠ	vesnice	ateista	není špatné	74	12
2	ZŠ	vesnice	nemám ujasněno	dobré	69	16
1	ZŠ	vesnice	věřící	dobré	82	16
1	ZŠ	vesnice	věřící	dobré	71	13
2	ZŠ	město	ateista	není špatné	68	13
1	SŠ	vesnice	věřící	dobré	72	14
2	ZŠ	vesnice	ateista	dobré	79	14
2	SŠ maturita	vesnice	ateista	dobré	65	12
1	SŠ	město	ateista	dobré	65	9
1	SŠ maturita	město	věřící	není špatné	63	16
1	ZŠ	město	věřící	špatné	75	20
1	SŠ	vesnice	věřící	dobré	68	14
1	ZŠ	město	ateista	špatné	69	11
1	SŠ	město	věřící	dobré	78	16
1	SŠ maturita	vesnice	věřící	není špatné	66	13
1	SŠ maturita	vesnice	věřící	dobré	78	10
1	SŠ maturita	město	věřící	dobré	74	12
2	SŠ maturita	město	věřící	špatné	76	10
1	SŠ maturita	město	věřící	není špatné	75	14
1	VŠ	město	věřící	není špatné	81	15
1	ZŠ	vesnice	věřící	špatné	76	20
1	SŠ maturita	vesnice	ateista	špatné	80	13
1	SŠ maturita	město	věřící	není špatné	78	19
2	VŠ	město	ateista	není špatné	80	9
1	SŠ maturita	město	věřící	dobré	70	13
2	ZŠ	vesnice	nemám ujasněno	špatné	79	14
2	VŠ	město	věřící	není špatné	72	5
1	SŠ maturita	město	věřící	není špatné	73	12
2	ZŠ	vesnice	ateista	není špatné	83	17



2	SŠ	město	ateista	dobré	67	11
2	SŠ maturita	vesnice	ateista	dobré	69	16
1	SŠ	vesnice	věřící	dobré	69	12
1	ZŠ	vesnice	věřící	dobré	75	7
2	SŠ	vesnice	ateista	není špatné	73	15
2	SŠ maturita	vesnice	ateista	dobré	68	11
2	SŠ	město	ateista	dobré	72	13
1	ZŠ	město	věřící	dobré	69	16
1	SŠ maturita	vesnice	věřící	dobré	71	11
PRŮMĚR						12,89

Vysvětlivky: žena 1, muž 2

## Příloha 3. Výsledky výzkumu 2

Tabulka č. 23 Výsledky 2

Pohlaví	Věk	I. část testu	II. část testu	III. část testu					Celkový skór
1	69	4	7	0	0	0	1	0	12
1	65	2	4	0	0	2	2	2	12
1	78	3	4	0	0	1	1	1	10
2	79	6	2	0	0	2	2	2	14
1	78	4	3	0	0	2	2	2	13
1	69	0	6	0	0	0	1	1	8
1	72	3	2	0	1	0	1	0	7
1	67	3	6	0	0	2	2	2	15
1	80	3	2	0	1	2	2	2	12
1	69	3	2	0	1	2	2	2	12
2	66	3	5	0	0	1	1	0	10
2	68	4	5	0	1	2	2	2	16
1	78	3	2	0	0	2	1	1	9
2	80	5	7	0	0	2	2	2	18
1	75	3	3	0	1	2	2	2	13
2	71	3	2	0	0	2	2	2	11
1	66	4	5	0	0	2	2	2	15
1	65	4	5	0	1	2	2	2	16
1	64	4	6	0	1	2	2	2	17
1	68	4	4	0	0	2	2	2	14
2	67	2	2	0	0	2	2	2	10
2	69	5	4	0	1	2	2	2	16
1	68	3	5	0	0	2	2	2	14
1	73	3	4	0	0	0	1	1	9
2	75	3	5	0	1	2	2	2	15
1	74	2	6	0	0	0	1	0	9
1	68	3	4	0	0	2	2	2	13
2	64	4	6	0	1	2	2	2	17
1	67	2	2	0	1	2	2	2	11
1	66	6	4	0	0	2	2	2	16
2	69	2	6	0	1	2	2	2	15
1	65	3	6	0	0	2	2	2	15
1	85	3	2	0	1	2	2	2	12
2	88	2	2	0	1	2	2	2	11
2	72	4	4	0	0	2	2	2	14
1	76	3	6	0	0	0	1	0	10
1	63	2	2	0	0	0	1	1	6
2	66	3	6	0	0	2	2	2	15
1	77	3	6	0	1	2	2	2	16
2	70	2	2	0	0	2	2	2	10
1	69	4	7	0	0	1	1	0	13

2	66	6	7	0	0	2	2	2	19
1	70	1	2	0	1	2	0	1	7
2	75	6	6	1	0	2	2	2	19
1	80	1	5	0	0	1	1	0	8
1	68	5	3	0	0	2	2	2	14
1	74	3	4	0	0	1	1	1	10
1	72	2	11	1	0	2	2	2	20
1	71	2	1	0	0	2	0	0	5
1	77	2	5	1	0	2	2	2	14
2	69	2	5	0	1	3	0	1	12
1	67	4	4	0	0	2	2	2	14
2	71	12	2	1	0	2	2	2	21
1	66	6	3	0	1	2	2	2	16
1	72	3	4	1	0	2	0	1	11
2	82	3	2	0	0	2	2	2	11
1	74	0	3	0	1	2	2	2	10
1	66	1	6	0	0	1	1	0	9
1	65	2	2	0	0	1	1	0	6
2	73	3	6	0	1	2	2	2	16
1	71	1	5	0	0	0	1	0	7
2	63	3	5	0	1	2	2	2	15
2	74	3	2	1	0	2	2	2	12
2	69	4	6	0	0	2	2	2	16
1	82	3	6	0	1	2	2	2	16
1	71	4	3	0	0	2	2	2	13
2	68	2	5	0	0	2	2	2	13
1	72	1	6	0	1	2	2	2	14
2	79	1	6	1	0	2	2	2	14
2	65	3	2	0	1	2	2	2	12
1	65	2	5	0	0	2	0	0	9
1	63	5	7	0	0	3	0	1	16
1	75	8	5	1	0	2	2	2	20
1	68	2	6	0	0	2	2	2	14
1	69	2	3	0	0	2	2	2	11
1	78	6	3	0	1	2	2	2	16
1	66	3	3	0	1	2	2	2	13
1	78	3	4	0	0	1	1	1	10
1	74	4	5	0	0	1	1	1	12
2	76	3	3	0	1	1	1	1	10
1	75	5	3	0	0	2	2	2	14
1	81	4	4	0	1	2	2	2	15
1	76	7	9	0	1	1	1	1	20
1	80	1	6	0	0	2	2	2	13
1	78	9	7	0	0	1	1	1	19
2	80	4	1	0	0	2	1	1	9
1	70	3	4	1	2	1	1	1	13
2	79	4	4	0	0	2	2	2	14
2	72	1	2	0	0	1	0	1	5

1	73	3	2	0	1	2	2	2	12
2	83	1	7	1	2	2	2	2	17
2	67	3	2	0	0	2	2	2	11
2	69	5	5	0	0	2	2	2	16
1	69	3	2	0	1	2	2	2	12
1	75	2	3	0	0	2	0	0	7
2	73	1	7	0	1	2	2	2	15
2	68	2	3	0	0	2	2	2	11
2	72	3	3	0	1	2	2	2	13
1	69	5	4	0	1	2	2	2	16
1	71	3	2	0	0	2	2	2	11
PRŮMĚR		3,28	4,24	0,1	0,38	1,72	1,61	1,56	12,89

Vysvětlivky: žena 1, muž 2

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Iva Holanová
<b>Katedra:</b>	Psychologie a patopsychologie
<b>Vedoucí práce:</b>	Doc. PhDr. Irena Plevová, PhD.
<b>Rok obhajoby:</b>	2015

<b>Název práce:</b>	Smysluplnost lidské existence ve stáří
<b>Název v angličtině:</b>	Meaningfulness of human existence in old age
<b>Anotace práce:</b>	Diplomová práce se zabývá smysluplností lidské existence ve stáří. Teoretická část definuje pojem stáří, stárnutí, smrt. Charakterizuje potřeby seniorů, cíl života, ctnosti stáří. Zabývá se aktivitou ve stáří, životní spokojeností a smysluplností lidské existence. Praktická část předkládá výsledky dotazníkového šetření, popisuje provedený výzkum, který zkoumal smysluplnost lidské existence ve stáří.
<b>Klíčová slova:</b>	Stáří, stárnutí, potřeby seniorů, životní spokojenost, smysl života, V.E.Frankl, logoterapie.
<b>Anotace v angličtině:</b>	This thesis deals with Meaningfulness of human existence in old age. The theoretical part of the thesis defines old age, ageing, death. The theoretical part characterizes needs of seniors, life purpose, a virtue of old age and deals with activity in old age, life satisfaction and meaningfulness of human existence. The practical part then presents the results of the survey, describes the survey, which examined the meaningfulness of human existence in old age.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Old age, ageing, needs of seniors, life satisfaction, meaning of life, V.E.Frankl, logotherapy.
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha 1. Dotazník Logo-test Příloha 2. Výsledky výzkumu 1 Příloha 3. Výsledky výzkumu 2 CD
<b>Rozsah práce:</b>	90
<b>Jazyk práce:</b>	CZ